

彰基職業衛生健康會訊

當心膝關節骨關節炎

第 16 期

膝關節為典型的滑液囊關節，關節囊與周圍韌帶主要由第一型膠原蛋白構成，負責連結鄰近的骨頭並避免不正常的移動。由於年齡老化、體重過重、過度使用等，長期下來使得膝關節腔內的軟骨及其相關的骨骼結構受損，導致膝關節疼痛及功能障礙。



✚ 膝關節骨關節炎症狀容易出現在哪些部位？

膝關節骨關節炎因關節軟骨磨損，使得關節出現疼痛、膝關節後側腫脹、膝蓋下方積液腫脹，又或者大腿股四頭肌萎縮等等。



✚ 哪些工作者易罹患膝關節骨關節炎？

膝關節骨關節炎易好發於需要長期反覆蹲跪及負重抬舉者，如清潔工、消防員、鋪地板及磁磚工人及碼頭工人等具高危險性職業。

✚ 臨床症狀：

主要症狀包括疼痛、關節彎曲時出現摩擦聲、晨間僵硬、腫脹以及活動受限。

✚ 治療方法：

- ✓ 復健治療：熱療、超音波、運動治療。
- ✓ 手術治療：病情嚴重時可能需要接受手術治療，或者接受膝關節置換術。
- ✓ 藥物治療：使用止痛、消炎性之口服藥物減緩不適感，如類固醇、止痛藥、葡萄糖胺等。



✚ 預防方法

- ✓ 避免長時間行走及屈膝或蹲下的動作。
- ✓ 減少需要體力處理操作的工序，或應使用適當的輔助器具（如手推車），以減低膝關節的負荷。
- ✓ 保持適當體重並進行適當的下肢運動，紓緩疲勞，強化肌肉。