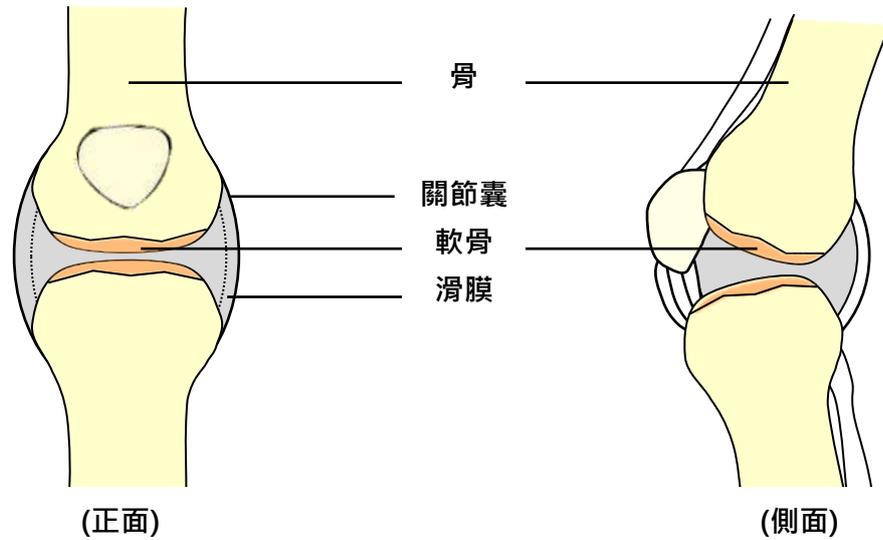


# 膝部骨關節炎

## 膝部關節圖解



## 引起膝部關節炎的因素

- **自然退化**

隨著年月增進，關節液分泌減少。膝關節經長年累月的磨擦而勞損，軟骨變薄。若果同時間保護關節的肌肉及筋腱變得疲弱，令痊癒能力減弱，便會產生慢性發炎。

- **膝關節負荷過重**

身體過重、肥胖、長期攜帶或搬運重物亦會使退化加劇。

- **創傷**

如撞傷、跌傷等。

- **不正確姿勢和活動**

長期蹲下、長期過劇之跳躍或跑步、長期上落樓梯或斜路，都會加快膝關節的退化。

## 徵狀

最常見的症狀是膝部久不久痛楚，尤其是走動後，特別是落樓梯、攜重物時；間中亦有膝部紅腫發熱；長期患者，或會有關節僵硬，甚至關節變形。

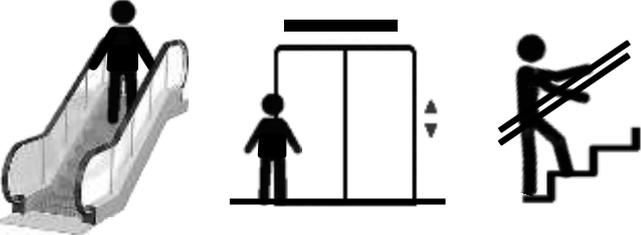
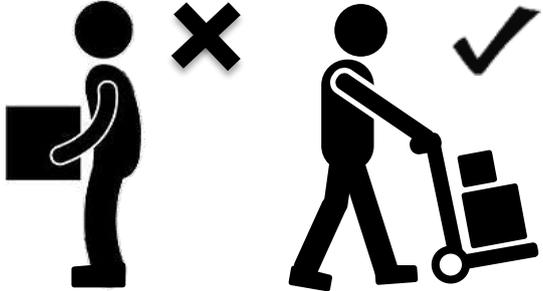
## 治療

- 膝蓋痛楚時最重要是減少勞損關節的動作，依照物理治療師的指導冰敷、暖敷、帶上護膝或彈性繃帶以減輕負荷。
- 在物理治療師的指導下，作日常家居運動以保持關節的活動和強化肌肉。
- 藥物治療：主要目的是為了減少痛楚或減輕炎症，但不能根治已退化的關節。止痛藥有不同程度的副作用，因此必須按醫生的指示服用。
- 嚴重的關節變形，或需手術矯正，例如人造關節替換術等。

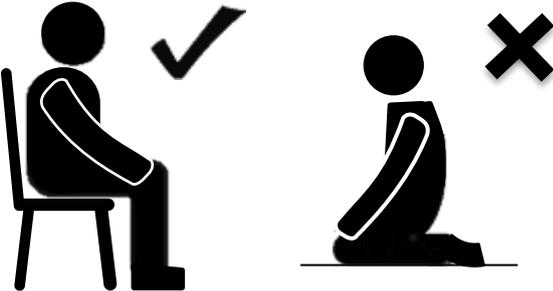
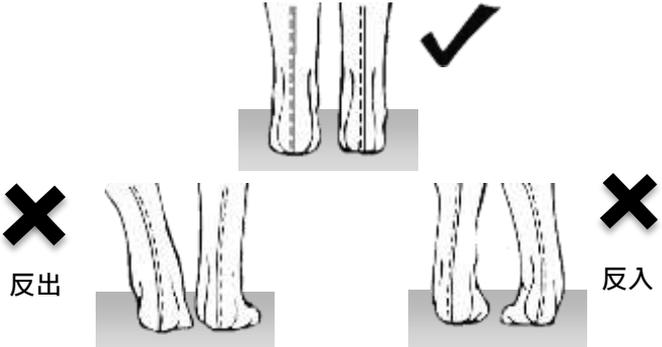
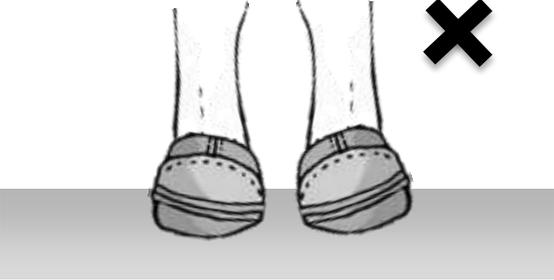
## 膝關節的護理

關節退化了是不能還原的，但適當的護理保養，可以減少痛楚、防止退化加劇或復發的機會。保護膝關節首要減少勞損，注意工作與休息之時間要平衡分配，留意及正視關節痛楚。

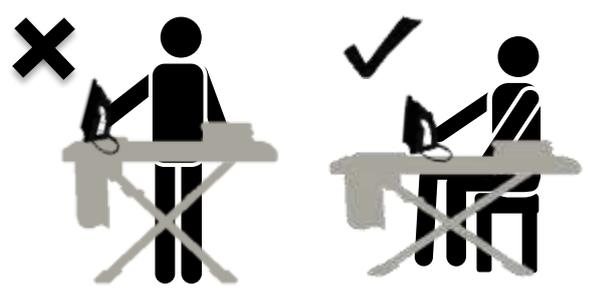
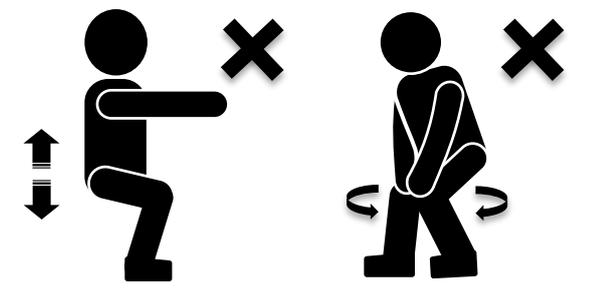
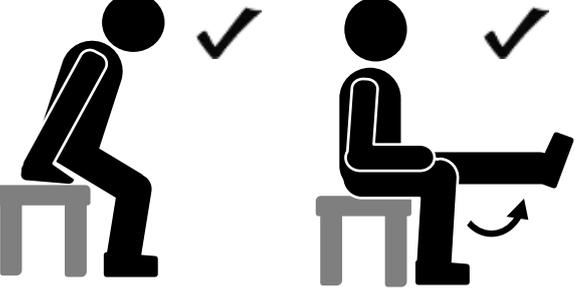
### 一. 減少膝關節的負荷

<p>減少膝關節的負荷，過重者要減肥，控制體重</p> 	<p>避免長時間站立或步行太久，可用適當高度的手杖借力</p> 
<p>盡量避免上落樓梯、斜路及走凹凸不平的路面，多使用扶手電梯及升降機；若情況不許可，可以側身扶欄上落</p> 	<p>避免攜帶過重物件，可利用手推車輔助</p> 

### 二. 保持正確姿勢，減少勞損

<p>坐椅高度要適中，避免膝關節長時間保持同一個姿勢，如長期坐矮凳、蹲等</p> 	<p>站立時，雙腳應平放地上，不要「反出」或「反入」，以免膝關節受力不平均</p> 
<p>鞋底若出現局部磨損以致傾斜，必須更換</p> 	<p>不要穿高跟鞋，鞋底宜用軟膠，而高度約為一寸</p> 

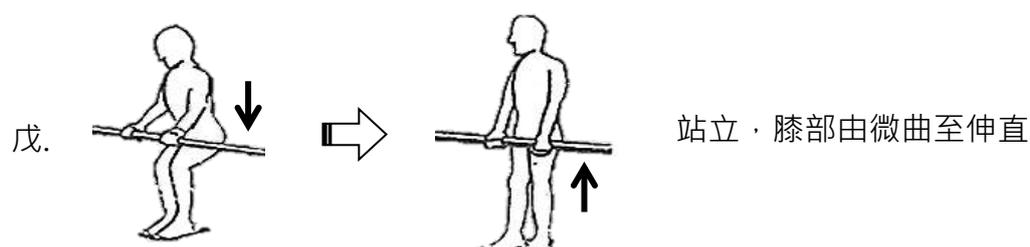
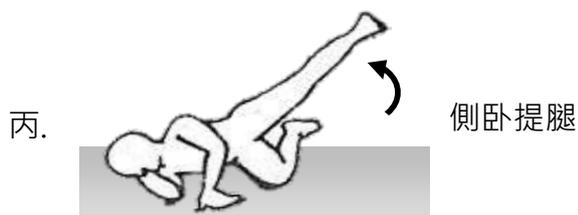
### 三. 其他

<p>可選擇坐下來做家務，避免長時間站立，如洗菜或熨衣服</p> 	<p>避免蹲下或跪在地上工作，如洗地</p> 
<p>農運者應避免作「蹲下站立」或在半蹲姿勢作「膝部旋轉」等動作</p> 	<p>如坐得太久，可作伸展膝部運動；若要站起來，可用雙手幫助慢慢站起</p> 

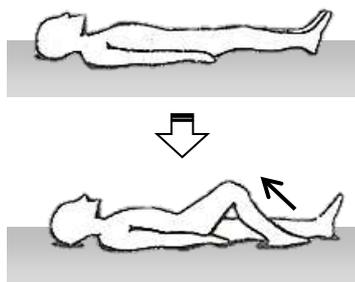
### 家居運動

適當的強化大腿肌肉和膝關節運動能協助保護關節。以下的運動可保持關節的活動和強化肌肉，病人須接受物理治療師的指導，持久地練習，才可達到預期的效果。

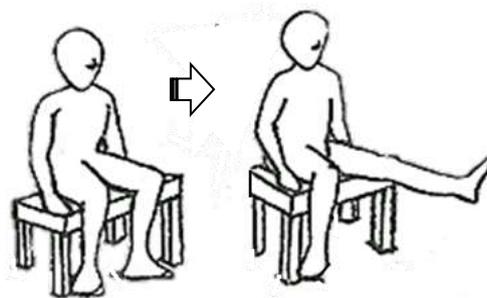
一. 肌肉鍛鍊 (每日 2 至 3 次，每次 20 至 30 下)。



## 二. 關節活動 (每日 2 至 3 次，每次 20 至 30 下)



仰臥屈膝



坐著，伸直膝部

## 三. 伸展筋肌 (每日 1 至 2 次，每次 10 至 20 下)



拉大腿筋



拉小腿筋

(以上所介紹的護理及運動，如有疑問，請向物理治療師查詢)