



衛教編號：ORTH-010

2009.05.30 訂定
2022.12.12(5 審)
2023.06.25(4 修)

退化性膝關節炎



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經骨科專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

一、前言

膝關節是人體活動時最常使用的關節，因長期走路容易導致關節軟骨磨損、失去彈性，造成活動時會覺得膝蓋疼痛、上下階梯有困難，常見於外傷、從事粗重工作或超過標準體重的人，因此需好好保養膝關節。

二、什麼是退化性膝關節炎？

指膝關節內軟骨因外傷或長期使用，造成軟骨磨損沒有彈性，骨頭和骨頭直接磨擦，因此活動時膝蓋會疼痛或活動受限制。

有以下這些症狀：

- (一)關節疼痛。
- (二)關節僵硬。
- (三)關節腫脹。
- (四)關節變形。
- (五)活動時疼痛加重。
- (六)關節活動時發出聲響。

三、有哪些治療方式呢？

- (一)使用止痛劑：請依醫師指示吃止痛藥，減輕疼

痛。

(二) 關節內注射類固醇:由醫師評估後執行注射，
可緩解疼痛。

(三) 關節內注射劑(成份是玻尿酸)。

1.功能：保護關節軟骨、減輕疼痛、增加膝關節活動功能、減少膝關節持續硬化的可能。

2.療程：每個療程為三週，每週一次，持續三週；健保每年給付兩個療程。

3.禁忌：急性發炎時期，不適合注射，需等發炎症狀緩解後再做注射。

(四)手術治療：關節嚴重變形者，依醫師評估後進行手術。

四、日常生活照護可以注意哪些事呢？

(一)減輕膝關節的負荷：

1.避免把身體重心放在退化性膝關節炎的腳上。

2.不要提或背太重的東西。

3.避免劇烈運動，如:游泳、慢速行走。

4.走路時可用輔助工具，如助行器、拐杖。

5.維持體重在標準範圍內。

(二)適度的運動：

- 1.運動治療的方式有膝部肌肉強化運動、關節伸展運動及有氧耐力運動三種。
- 2.依自己的體力狀況，活動退化性膝關節的運動，不要逞強運動。
- 3.適當的膝關節運動：

(1)足背屈曲運動：足背向上維持 5 秒後，足背向下維持 5 秒後放鬆，如圖一。



圖一、足背屈曲運動

(2)平直抬腿運動：平躺，將腳板往上彎，腿打直、用力往上抬，維持 5 秒後放下，如圖二。



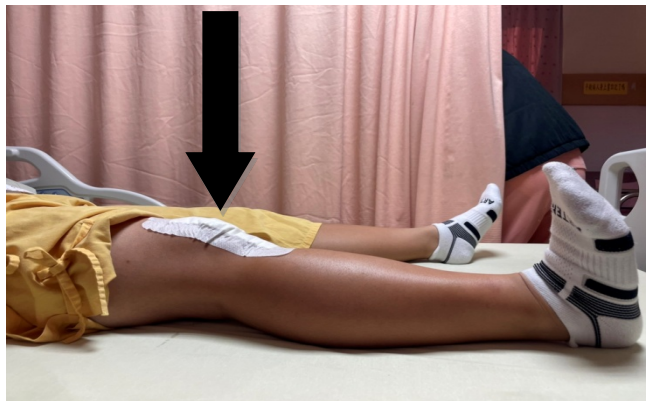
圖二、平直抬腿運動

(3)膝自彎運動，膝關節彎曲運動，預防膝關節僵硬，一天共做 100-150 次，如圖三。



圖三、膝自彎運動

(4)股四頭肌運動，平躺，膝蓋平直放在床上，將膝蓋下壓，膝蓋必須完全伸直維持 5 秒，一天共做 100-150 次，預防肌肉萎縮，如圖四。



圖四、股四頭肌運動

(三)冰敷或熱敷：請依醫師指示進行。

1. 冰敷可減輕急性關節腫痛；每次為 15~20 分鐘，一天內可以反覆冰敷，但每次至少間隔 45 分鐘以上。
2. 熱敷可減輕慢性關節疼痛，並促進局部血液循環，以改善關節僵硬情形。使用時間最好是 10~30 分鐘，每天可重複 3~4 次。

(四)需要穿護膝嗎？

1. 它有什麼作用呢？

可減輕關節受壓、提供關節穩定與減輕疼痛。

2. 護膝有哪些選擇呢？

保護型護具、功能型護具、復健型護具、減壓型護具；根據每個人的情形，需與醫師討論後，再決定您的護膝種類。

(五)飲食需要多攝取那些食物呢？

1. 維生素 C：柳橙、橘子、葡萄柚、柚子、檸檬、奇異果及草莓。

2. 維生素 D：鮭魚、牛奶、雞蛋、菇類、柳橙。
除飲食外，適當日光照射能補充維生素 D。

- 3.維生素 E:深綠色蔬菜、植物油、豆類與穀類。
- 4.含鈣質食物:牛奶、小魚乾、芝麻與杏仁。
- 5.含膠質、軟骨素等食物,如豬耳、蹄筋、貝類、木耳、海帶等,利於關節軟骨修復。

(六)可以吃哪些保健食品呢?

- 1.葡萄糖胺:可刺激關節滑液的分泌,增加關節液的黏稠度,潤滑關節,保護骨骼間不至於因摩擦而受損。
- 2.軟骨素:有滋潤軟骨的功能。

五、 結論

膝關節的活動不夠會造成僵硬,但是,活動過多也會造成關節磨損,平常應做好膝關節的保健,才能延長膝關節的壽命。日常生活中可執行膝關節運動,運動以關節不感到疼痛為主,若進行膝關節置換術,手術後依醫師指示執行復健運動,且不從事劇烈運動,才能早日恢復關節的活動性。

六、參考資料

于博芮、胡文郁、胡月娟等（2021）·肌肉骨骼系統疾病之護理·於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理學下冊*（八版，610-612 頁）·華杏。

Abramoff, B., & Caldera, F. E. (2020). Osteoarthritis: Pathology, Diagnosis, and Treatment Options. *The Medical clinics of North America*, 104(2), 293–311.
<https://doi.org/10.1016/j.mcna.2019.10.007>

Chen, L., & Yu, Y. (2020). Exercise and Osteoarthritis. *Advances in experimental medicine and biology*, 1228, 219–231.
https://doi.org/10.1007/978-981-15-1792-1_15

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 膝關節手術後，走路時應使用輔助工具，如助行器、拐杖。

是 否 不知道

2. 膝關節手術後，應避免把身體重心放在退化性膝關節炎的腳上。

是 否 不知道

3. 膝關節手術後，為了加快復原步調，不須依自己的體力狀況復健運動做越多越好。

是 否 不知道

4. 膝關節手術後，應避免劇烈運動。

是 否 不知道

5. 膝關節手術後，可多攝取含鈣食物、富含維他命的食物。

是 否 不知道