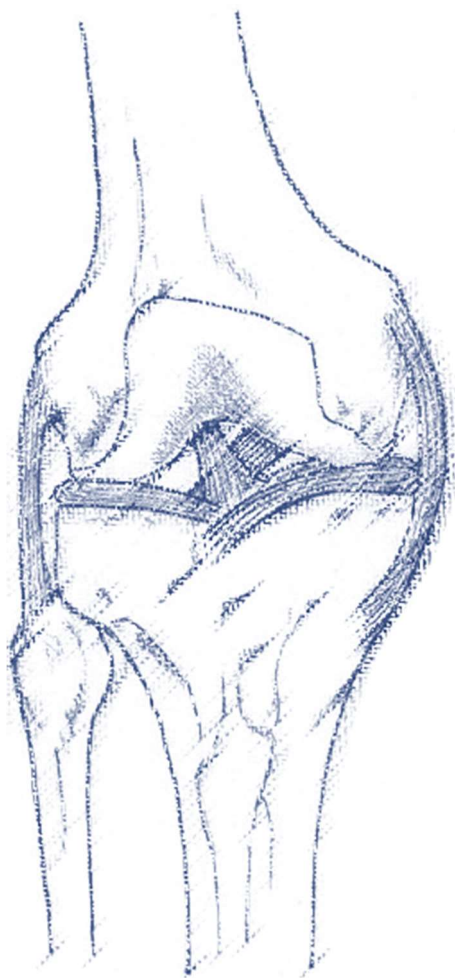


退化性膝關節炎

家居護理



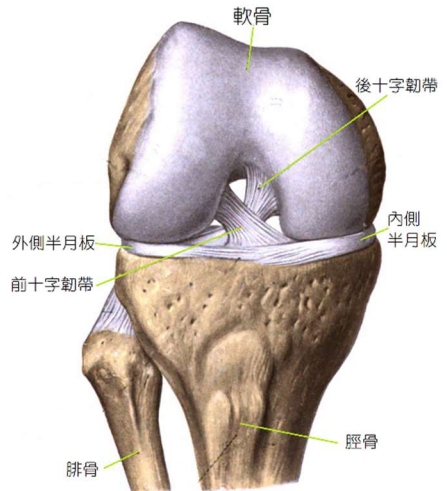
東華東院 物理治療部



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

【簡介】

膝關節是由大腿骨、小腿骨和膝蓋骨組成，在大腿骨的終端和小腿骨的頂部及膝蓋骨後面都有軟骨包著，軟骨是有潤滑作用，其主要功能是，幫助兩骨終端的關節活動及減少因活動而產生之磨擦並能起吸收震盪及保護作用。



【成因】

長年累月的活動和受力，使膝關節的軟骨退化，加上隨著年齡增長，新陳代謝減慢，使痊癒能力減弱，產生了慢性發炎。肥胖、創傷和長期不正確姿勢和活動，都會加劇退化。

【症狀】

常見症狀包括：痛楚、腫脹、發熱、軟弱無力、活動困難和膝關節變形。

【家居護理】

急性階段：（發炎期）

（一）冰敷和休息：當患處有紅腫或發熱，靜止時或睡覺時有痛的症狀，應多休息，及減少走路，可用冰袋在患處敷十五分鐘，每天三次，直至症狀舒緩。



慢性階段：

過了急性階段，可依從物理治療師指示，病人可以在患處敷暖水袋，和開始做伸展及肌力訓練：

（一）早晚敷暖袋（少於 45°C ）15 分鐘，促進血液循環，緩解筋腱疼痛。

（二）伸展運動：（每日二至三次，每次十至二十下）

拉大腿前筋

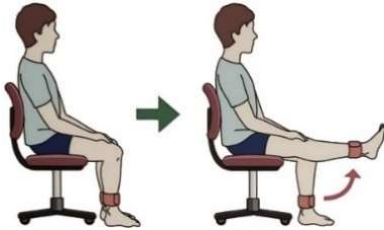
拉大腿後筋

拉小腿筋

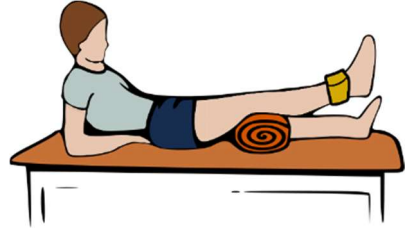


(三) 肌力訓練：(每日二至三次，每次二十至三十下)，以下圖 A 至 C 的腿部運動，可逐漸加上約三至五磅的沙包增強大腿肌肉的鍛練。

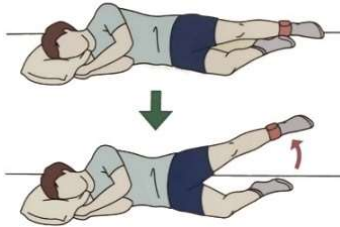
(A) 伸直腿 (坐)



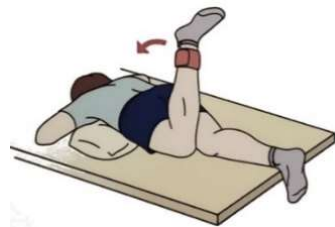
伸直腿 (臥)



(B) 側臥提腿



(C) 俯臥提腿



最後，膝關節退化是不能還原的，以下護理可減少復發機會或加深病情：

體重控制



減少攜帶
重物在身上



用適當的助行器



避免上落
斜路或樓梯
和蹲下

