



退化性關節炎復健治療

物理治療中心物理治療師 林家德

初夏時分，知了在樹上聲聲的喚著，告訴大家夏天的來到，今天是全家一同出遊的日子，爺爺跟奶奶起了個大早，滿心期待今天的出遊。

動物園的人很多，從購票處開始就大排長龍，擠得水洩不通，光要進去動物園就花了快半小時。

沿路大家興奮地看各種動物的英姿，小孫女也開心地模仿動物，一邊唱歌跳舞，逗得大家哈哈大笑。

看著小孫女活潑的樣子，爺爺也感染了童心，爺爺邊蹲下來邊跟小孫女說：「來，爺爺背著你，我們來玩騎馬打仗。」

「耶！爺爺最好了。」小孫女開心的讓爺爺背著。

當爺爺背著小孫女要站起來時，忽然一個踉蹌，差點站不太穩。

「爸，你還好嗎，別太勉強」爸爸連忙過去扶著爺爺。

「沒事啦，可能剛剛蹲了一會兒才站起來，髖部有點疼痛無力，走一下就好了。」

過了中午，全家人找了個地方野餐。一個小時過去，當大家要起身再出發時，爺爺似乎站不起來，只能由爸爸跟哥哥一起扶著爺爺站起來，這時被攙起身的奶奶，走起路來腳步卻一跛一跛的。

「媽，妳還好嗎？」媽媽連忙過去攙扶奶奶。

「還好、還好，只是坐久了，起來覺得膝蓋緊緊痛痛的，有點腳軟，我想等一下就會好了，沒事、別擔心！」

第二天一早，原本爺爺跟奶奶都有早起運動的好習慣，但這天似乎睡得比較晚。奶奶起床後告訴媽媽說：「昨天出遊回來，我跟你爸就覺得腳很痠痛，走路起來也一跛一跛的，我的膝蓋好像腫得比之前大，也一直覺得有溫熱溫熱的痛覺。你爸則是只要有東西不小心擱在他痛腳上，就哇哇叫，我決定下午要跟他一起去看醫生。」



在骨科門診，兩位老人家照過X光片後，醫師指著X光片解釋：「爺爺您右邊的髖關節間隙，明顯的比左邊的間隙要窄，也就是說右邊的髖關節，有退化性關節炎。」

「怎麼會那麼嚴重？要不要換關節呀？」

「還不需要到換關節的地步，我先開個藥給您，再去做物理治療，可以跟治療師學做運動，對不舒服會有所改善的。」醫師招呼奶奶坐下：「您看片子，問題也是退化性關節炎，您雖然兩邊的膝蓋間隙都還在，但是旁邊的骨頭已經開始有些微的骨刺產生，現在也還沒有到要開刀的程度，等一下也會開個藥給您，再跟爺爺去做物理治療，跟治療師學做運動是很重要的保養。」

物理治療師的叮嚀

隨著年齡及活動量的增加，軟骨組織逐漸磨損，緩衝的功能降低，嚴重時甚至骨骼間互相磨擦出骨碎片，使關節發炎腫痛。在壓力承受較大的下肢關節如膝、髖、踝等關節及活動頻繁的手或足關節，例如常見於足部的大拇趾基底「拇趾關節囊炎」，手部大拇指基底的關節、指間近端及遠端關節；一般常是會波及到好幾個關節。

退化性關節炎是最常見及最重要的關節病，又叫做骨性關節炎，或變質性關節炎。這是一種因關節內軟骨磨損衰竭後，所產生周邊骨不正常增生及關節腔變窄，因而使得關節在活動時感到疼痛，而且不能充分活動。至於是不是每一個人老了都會得退化性關節炎？實際上，這個疾病是由許多不同原因及疾病引起的關節功能不全。

初期的症狀可以先從肌力訓練、肌肉伸展、改善習慣的部分著手。盡可能避免會引起疼痛的動作或活動，若是體重過重的病人，則需要考慮減輕體重，減少關節過度的負荷。若是連走路也覺得不舒服，則要考慮使用拐杖，若是單

拐，應拿在相對好邊的位置，更嚴重者則可考慮助行器，長距離移動時則考慮輪椅或電動車。

已經有退化性關節炎的病人並非不能運動，而是要從事低衝擊性的運動，譬如游泳、騎腳踏車、散步等等，維持一定的體適能對每個人都是重要、且不可或缺的。

退化性關節炎並非絕症，只要對症下藥，保持樂觀開放的心情去面對，接受物理治療師的指導，養成運動的好習慣，相信一定能克服病痛，一樣活出精彩的人生。

若您有膝蓋或是髖關節不舒服的情形，請您先掛骨科或是復健科，經由醫師診斷過後再轉介物理治療師評估您的狀況，給您最適切的運動與治療。

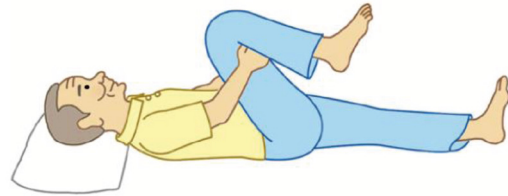
髖、膝關節的活動

退化性關節炎患者在急性期時可以多休息，減少關節的負擔，若有局部發熱及腫脹的情形可以用冰敷的方式減緩疼痛，一次大約敷 10-15 分鐘，每兩小時一次，另外可以做些輕微簡單的關節活動度運動。



提高髖關節活動度運動

- 病患平躺。
- 兩側腳伸直，腳跟貼緊床面。
- 將患側髖關節慢慢彎曲，用雙手扶住膝蓋處，往胸口方向拉緊，直到感覺髖關節有緊繃的感覺，然後停在原處。
- 另一腳要打直，感覺大腿前側有緊繃的感覺。
- 再慢慢把髖關節伸直，回復原位。
- 兩腳皆要做。
- 一日三回，一回10下，一下停10秒鐘。



圖源出處：物理治療師教你自助擺平痠痛(大塊文化)

髖關節屈曲肌坐姿拉筋

- 患者坐在椅子上，把欲拉筋的腳放在後側，另一腳放在前側。
- 前側腳踏平於地面上，後腳掌伸直，盡量向後拉緊。
- 感覺到後側腳的髖關節前側，有緊緊的感覺，停留10秒。
- 身體轉向，換腳拉筋。
- 一天做3次，一次10下，一下停10秒鐘。



圖源出處：物理治療師教你自助擺平痠痛(大塊文化)

等到關節炎的疼痛狀況舒緩後，便可以開始從事肌力訓練的運動，依每個人的狀況做調整，切勿太過勉強，反而更不舒服。

側躺腳跟滑牆運動

- 患者靠牆右側躺，將右膝蓋彎曲，增加底面積以保持穩定。
- 將左腿伸直，讓肩膀、腰與膝蓋三點成一直線。
- 將左腿沿牆面往上抬高與床面呈30度左右，感覺到大腿外側與臀部有痠痠的感覺。
- 停留10秒後沿牆面慢慢放下。
- 兩腳都要做。
- 一天做3次，一次10下，一下停10秒鐘。



圖源出處：物理治療師教你自助擺平痠痛(大塊文化)



滑牆運動

- 背靠牆，雙腳與肩同寬，腳尖朝向正前方。
- 兩腳距牆約一腳長。
- 雙腳由伸直慢慢彎曲至 30 - 45 度，雙腳膝蓋保持朝向正前方，再慢慢伸直。
- 切記膝關節不得超過腳尖，不然會增加膝蓋壓力。
- 一天做 3 次，一次 10 下，一下停 5 秒開始，可逐漸增長時間。



圖源出處：物理治療師教你自助擺平痠痛（大塊文化）

小腿伸展運動

- 患者手扶牆壁，將要伸展的腳向後拉。
- 前膝彎屈，後腳保持腳尖朝前、腳跟不離地且膝關節伸直，停留 10 秒後休息。
- 兩腳皆要做。
- 一天做 3 次，一次 10 下，一下停 10 秒鐘。



圖源出處：物理治療師教你自助擺平痠痛（大塊文化）

腿後肌伸展運動

- 患者坐在座椅前端，將要伸展的腳向前伸。
- 腳跟著地，腳板向上勾，保持膝關節伸直，感覺小腿後側緊繃，停留 10 秒後休息。
- 兩腳皆要做。
- 一天做 3 次，一次 10 下，一下停 10 秒鐘。



圖源出處：物理治療師教你自助擺平痠痛（大塊文化）