

屏東分院

● **學經歷** ● 中國醫藥大學中醫學系
高雄榮總屏東分院主治醫師
三軍總醫院中醫部醫師
若瑟醫院中醫科住院醫師

● **專長** ● 骨骼、軟組織疾病（骨關節炎、關節僵硬、扭拉傷、勞損）
腦血管病變及後遺症（偏癱、肢體麻痺、語言障礙）
消化系統疾病（消化不良、腹瀉、便秘）
呼吸系統疾病（過敏性鼻炎、氣喘、咳嗽）
腎泌尿疾病（慢性腎臟病、應力性尿失禁）



傳統醫學科
主治醫師 **陳瑞倫**

中醫治療骨關節炎

1. 前言

骨關節炎，又被稱為退化性關節疾病，特點是起因於滑液關節的結構與功能衰退所導致的軟骨退化。骨關節炎好發的部位是需要乘載身體重量的關節，如：髖關節、膝關節，而膝部的骨關節炎更是造成50歲以上人口，下肢活動障礙最常見的原因之一。膝部骨關節炎的患者常見的表現包括：久站、從低椅子起身、上下樓梯時感到關節疼痛，休息後痛感可緩解；關節活動度受限、活動時伴隨有摩擦音；關節變形等。



2. 膝關節骨關節炎的中醫觀點

膝關節骨性關節炎可歸類於中醫範疇的「痺證」、「膝痺病」、「鶴膝風」，多因年紀漸長或長年勞動，而致肝腎不足、氣虛血瘀。中醫學理論認為：

膝者，筋之府也，肝主筋，肝血充盈，筋得其養，關節靈活而有力，肝血不足則無以滋養筋脈；腎主骨生髓，腎精虧虛而致骨失所養、髓失所充；其後病程遷延，又可導致局部化瘀加重疼痛。除了內在的因素，從外在的因素切入，中老年人腎氣多不足，無法充養骨髓，膝關節易感受風寒濕熱之邪，

痹阻於膝關節，不通則痛，進而出現膝關節疼痛不適、活動不利等症狀。

3. 膝關節骨關節炎的中醫治法

中醫治療膝關節骨關節炎，可分為內治法與外治法，內治法針對患者目前的狀態給予相對應的藥物治療；外治法則包含了針灸、藥物薰洗與推拿。常見的處方，如：右歸丸、獨活寄生湯、小活絡丹等，能夠針對患者當下的狀態，校正其偏差，改善相對應證型患者的病情，相關可能的機轉包括：壓抑與發炎有關之細胞因子，減輕軟骨基質的降解，減少軟骨破壞。常選用的針刺穴位，如：內外膝眼、陰陵泉、足三里、犢鼻、陽陵泉、梁丘、血海、鶴頂，搭配針上灸，可以有效減輕疼痛的程度。常選用的薰洗藥物，如：散寒除痺的麻黃、桂枝、細辛、羌活；活血化瘀的乳香、沒藥、紅花、當歸、劉寄奴，合用可以減輕疼痛的程度、改善關節的活動度。推拿則是尋找患處周遭較為緊繃、粗糙、轉折處、壓痛點，給予輕柔的手法治療，放鬆緊繃的組織、復原錯位的結構，以減輕疼痛、改善活動度。此外，慢性膝部疼痛也是世界衛生組織認可的針灸適應症之一，除了現代醫學的常規治療外，搭配傳統中醫的內、外治法，是膝關節骨關節炎的理想治療方案，值得病友多加嘗試應用。