

退化性膝關節炎該如何運動呢？

物理治療師 黃婉筠

退化性膝關節炎（Knee Osteoarthritis, OA knee），又稱為骨性關節炎，患者膝關節之軟骨表面因一些原因而緩慢的缺損，進而硬骨與關節周圍組織產生發炎、疼痛、關節腫脹和僵硬等症狀，影響老年人日常生活行動能力及活動範圍受限制及肢體功能障礙。

美國風濕症學會（American College of Rheumatology）建議可以將運動做為非藥物及非侵入性的療法來介入 OA knee 的治療。

退化性膝關節炎患者需選擇對關節較少壓力之運動型態。

(1)患者必須做維持膝關節穩定度的重要肌群、臀肌、核心肌群等的肌力訓練。首先是動態的股四頭肌等張收縮（如向心或離心）運動和自主性的等長收縮運動。坐在有靠背的椅子，單膝伸直至30度，腳踝往上翹，雙腳輪流，反覆20~30次。自主性的等長收縮運動是單膝伸直，維持在此姿勢停留5-10秒，動作配合呼吸，運動時絕對不可以閉氣用力，以免發生身體傷害。之後再做大腿內收肌群的等張收縮和自主性的等長收縮運動。坐在有靠背的椅子，雙膝打開至45度，再雙腳併攏，反覆20~30次。自主性的等長收縮運動是雙膝合併，中間夾枕頭，維持在此姿勢停留5-10分鐘，動作配合呼吸，運動時絕對不可以閉氣用力，以免發生身體傷害。每個肌群反覆20~30次肌力運動，每天3次，每週2~3次，患者需持續運動長達4~6週才會開始產生效果。運動時絕對不

可以閉氣用力，以免發生身體受傷害。

(2)每日執行增加膝關節活動的角度，大腿抬高至雙手抱膝，維持此姿勢停留30秒，左右腳輪流，做5個回合。膝關節伸直腿後肌群的柔軟度運動（靜態伸展，膝伸直，腳板往上翹，雙手將膝蓋輕輕下壓到完全伸直，維持此姿勢停留30秒，左右腳輪流，做5個回合。動作配合呼吸，運動時絕對不可以閉氣用力，以免發生身體受傷害）。

(3)在膝關節不痛的情形下做有氧運動型態，如走路、腳踏車等。當行走一段時間後覺得膝部位置開始疼痛時，就需要坐下來休息。接著做柔軟度運動，減少關節和組織緊繃產生的不適感。一天可以多做幾次或照三餐做，每週3~5次，以達到身體適能的活動與控制體重的目標。

總之，退化性膝關節炎一旦造成，則需要做相關伸展與肌力訓練，維持日常生活功能，減少膝蓋、軟骨的磨損及上下樓梯較不會痠痛。若能及早接受復健治療，輕度退化性膝關節炎病患可幫助症狀解除，減緩疾病進行手術之路。

