

# 骨關節炎中醫衛教

## 一、定義

骨關節炎(Osteoarthritis, OA)或退化性關節疾病(degenerative joint disease, DJD)，特徵為關節軟骨漸進性的破壞，導致軟骨下硬骨增厚和過度生長。

## 二、臨床表現

受影響的關節會僵硬，活動度降低，活動時疼痛增加。主要發生在荷重處的關節，如：膝關節、髖關節、手關節。

## 三、日常保健

- (一) 避免經常暴露在寒冷的環境或吃寒性食物，會使經脈受阻，導致關節僵硬酸脹疼痛。
- (二) 濕濁嚴重的人，除了要減少寒性食物的攝取，還要減少糖分的吸收，這類食物會使得體內痰飲流注四肢，壅滯關節，痰瘀互結。
- (三) 使用熱敷來幫助緊繃肌群的放鬆、增進循環、減緩慢性疼痛。
- (四) 控制體重，避免甘肥厚味，減輕體重也能降低關節的負擔。
- (五) 減少攜帶或搬運重物，降低關節勞損的程度。
- (六) 上下樓梯時以側身扶欄杆，坐椅高度要適中，不宜坐矮椅或跪下。
- (七) 運動宜少量多次進行，過程中應適當休息。

#### 四、膝部的保健運動

站立，緩慢繃緊大腿前方肌肉，試著將膝蓋向上拉，維持緊繃狀態數到十，再放鬆。



側躺，將患側腿朝上，自髖部抬舉腿部使之懸空，維持此姿勢數到五，然後放下。



仰臥於床鋪或地面時，緩慢抬起腿部，將膝關節打直持續數到五，再緩慢放下。



兩腿伸直平坐，用力將腳背向身體彎曲，使膝關節著地，維持此姿勢並數到五，然後再放鬆。



在床緣或椅子上坐下，將其中一側膝蓋伸直並維持姿勢，數到五，然後再放下。



#### 參考資料

李濟仁 (2020)．*痹證痿病通論* (初版)．中國醫藥科技出版社。

林肇堂 (2006)．*台大內科住院醫師醫療手冊* (三版)．臺大醫院出版委員會。