

退化性膝關節炎介紹與日常生活照護

膝關節是人體最重要的負重關節，在站立或走路時平均要承受體重一半以上的壓力，在長年承受壓力下就會造成膝關節軟骨的磨損，磨損退化情形會因年齡愈大愈嚴重，進而造成膝關節伸不直且有疼痛情形，這就是所謂的退化性膝關節炎。

一、退化性膝關節炎的症狀

- (一) 關節疼痛：是最明顯的症狀，主要是因軟骨的磨損，導致膝關節附近滑囊產生腫、熱、痛的發炎反應所造成。
- (二) 關節僵硬：膝關節疼痛僵硬，尤其是關節活動後，如傍晚時分，工作一天後；或經長時間靜止不活動也會僵硬。
- (三) 關節變形：一開始是關節活動時有劈啪響，表示關節面的軟骨磨損嚴重，時間久了就會導致關節變形（O型或X型腿），膝關節活動度變差導致膝關節無法伸直。
- (四) 肌肉萎縮：退化性膝關節炎會因膝關節附近的肌肉萎縮，導致病人會抱怨蹲、上下樓梯有困難。

二、退化性膝關節炎的原因

- (一) 關節慢性損傷：走太遠的路或上下坡、上下樓梯過於頻繁。
- (二) 關節面受力不平衡：站太久或坐太久而缺乏膝關節的活動。
- (三) 外傷造成或創傷後引發惡化。
- (四) 不合適之鞋子，如高跟鞋會增加膝關節的壓力，鞋墊厚度或彈性不足無法有效吸收觸地時的震力。
- (五) 老年。
- (六) 肥胖。
- (七) 膝關節變形。

三、退化性膝關節炎的治療

(一) 藥物（須依醫師醫囑使用）

- 1. 止痛藥。
- 2. 非類固醇消炎藥：較早期的藥物易引起腸胃、肝、腎副作用，新一代的藥物雖然副作用較少，但仍需依醫師指示服用藥物。

三軍總醫院 護理部 編印
骨科部

諮詢電話：(02) 24633330

- 3.類固醇：多使用於慢性及對止痛藥效果反應不佳的病人。
- 4.葡萄糖胺（Glucosamine）：為關節軟骨基質生成促進劑，主要作用於較輕微磨損的退化性關節炎，間接達到止痛效果。
- 5.玻尿酸關節注射劑：可覆蓋於關節表面保護軟骨，防止磨損及退化，並可防止肌腱黏著增加關節活動度。

（二）手術

- 1.關節內視鏡手術：將針孔攝影機的原理運用在醫療上，不用切開病人的膝關節，就可經由兩個小傷口，讓醫師清楚看到內部結構，同時可清洗發炎的關節及清除游離的軟骨碎片，達到減輕關節疼痛的目的。
- 2.骨矯正手術：用於部份關節軟骨良好，但膝關節骨骼變形至關節腔狹窄的病人。
- 3.人工半膝關節置換手術：用於僅單一內或外側軟骨磨損嚴重的關節，手術時間短且術後病人關節恢復活動快。
- 4.人工全膝關節置換手術：用於退化性關節炎的末期，此時關節軟骨磨損已十分嚴重，甚至有骨骼缺損變形及肌腱、韌帶攣縮的變化，藉此手術可將人工關節置於股骨、脛骨及膝蓋面，以取代磨損的膝關節，是一個預後十分良好的治療。

（三）復健

可接受熱療、短波照射等物理治療；另膝關節主動運動與股四頭肌肌力訓練也有幫助。在年紀愈來愈大時，身體的肌肉力量會愈趨下降，此時日常的平地運動或水中運動就愈顯得重要。

五、日常生活照護事項

- （一）適當的休息：不可久坐或久站，走路亦不可連續走太久，當膝關節覺得不舒服時就應立即休息，減少上下樓梯，不要穿高跟鞋。
- （二）適當的運動：避免半蹲、全蹲或跪的姿勢，如蹲馬步，打太極拳等。
- （三）減輕體重：保持理想體重，以減輕膝關節的負擔。
- （四）注意保暖：注意膝蓋的保暖，可以穿長褲或護膝來保護膝蓋。
- （五）避免外傷、搬重物及下肢過度勞動。



參考資料

李和惠、黃鈺雯 (2016) · 骨骼肌肉關節疾病病人之護理 · 於胡月娟總校閱，
內外科護理學 (五版，964-970 頁) · 華杏。

Abramoff, B., & Caldera, F. E. (2020). Osteoarthritis: Pathology, Diagnosis, and Treatment Options. *The Medical clinics of North America*, 104(2), 293-311.

護理指導評值

◎是非題

1. () 造成膝關節損傷的其中之一原因為走太遠的路或上下坡、上下樓梯過於頻繁？
2. () 退化性膝關節炎可用的藥物有葡萄糖胺、類固醇、非類固醇消炎藥？
3. () 罹患退化性關節炎的患者必須要開刀才會好？

◎選擇題

4. () 退化性關節炎的症狀下列何者錯誤？
(1)關節疼痛；(2)關節僵硬；(3)肌肉萎縮；(4)韌帶受損
5. () 退化性關節炎治療方式何者正確？
(1)止痛藥物使用；(2)關節內視鏡手術；(3)物理治療；
(4)以上皆是
6. () 造成關節炎的原因何者正確？
(1)肥胖；(2)鈣片補充太少；(3)缺乏運動；(4)止痛藥吃太多
(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(O) 2.(O) 3.(X) 4.(4) 5.(4) 6.(1)

三軍總醫院 護理部 編印
骨科部

諮詢電話：(02) 24633330