

## 退化性關節炎的物理治療

撰文：趙哲毅 / 黃語宸 物理治療師

修改日期：2023/02/22

退化性關節炎是致使中老年人成為失能的主要原因，尤其超過六十五歲的老年人更為其所擾。而由於近年來我國老年人口遽增，對於關節炎的物理治療需求也相對增加。有鑑於此，本文將介紹物理治療對於退化性關節炎的治療及其療效。物理治療的目標是增加日常生活功能，減輕疼痛症狀及避免進一步的受傷。而這需要多方的介入，包括：病人的衛教、獲得可接受的疼痛控制、增加整體的關節活動度、肌力訓練、有氧運動及適當的輔具及鞋墊的使用。當然這需要病人長期的配合，否則仍難見到療效。

### 病人的衛教

退化性關節炎的病理變化是起伏不定且病程是不可預知的。患者應該對於接受治療的理由有充分瞭解才能夠長期的配合治療。因此患者在了解接受治療後，在增加生活品質的同時也降低疼痛及醫療開銷，就能夠促使自己在復健的過程當中扮演一個主動積極的角色，而不只是單單因為醫師或治療師要求患者接受物理治療。膝關節炎在初期並沒有什麼症狀，直到軟骨有顯著的損害時才会有症狀，後期的症狀包括激烈的疼痛、膝關節活動度下降、關節變形腫脹、步態改變、日常生活形態改變或代償。

### 疼痛控制

一般來說治療的早期目標都會以降低疼痛為主，可能使用藥物、冷療、熱敷或輔具來減少不舒服的症狀。進一步還可能使用關節內注射。再加上適當的運動通常就有很不錯的療效。以冷療來說很多研究都指出對於降低疼痛、關節發炎的調解都很有幫助。

### 治療性運動

運動可促進腦內啡的循環來降低不舒服的感覺，但運動內容應該接受治療師的建議來進行，免使得關節加速退化。一般來說會建議低強度的運動如：休閒性的游泳、固定式的腳踏車、低強度的有氧運動或散步。其中有一個運動原則就是減少過多重複性的動作或增加關節壓力。此外運動的目標在於加強肌力、穩定度及耐力，藉此使得肌肉本身可以幫忙吸收對於關節壓力。

### 體適能及減輕體重

整體的體適能可以維持理想的體重及降低因疲乏而產生的關節傷害。同時病人也應該透過有氧運動及適當的飲食來減輕體重，減輕重量可以降低關節的壓力。在承重的的活動當中，膝蓋要承受體重三到八倍的體重。有研究也顯示參加減輕體重班的病人，可以幫助減輕疼痛、減重、增加走路速度。一般認為持續的有氧運動有助於減輕體重。而有效的有氧運動應該每週至少三次，每次二十分鐘並維持最大心跳的 50% 到 85%。（如一位六十歲的老人最大心跳為： $220-60=160$ ，標的心跳  $160 \times 50\% = 80 \sim 160 \times 85\% = 136$ ，六十歲的老人有氧運動時可維持心跳在每分鐘八十下到一百三十六下。）



佛教慈濟醫療財團法人

台北慈濟醫院

Taipei Tzu Chi Hospital,  
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

## 輔具的使用

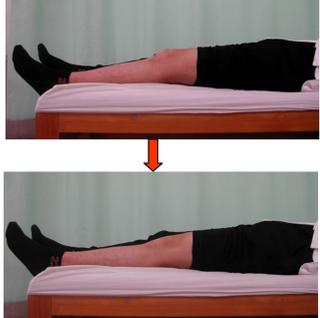
輔具和裝具的使用在復健上也扮演了輔助的角色。其中包括有楔型鞋墊、功能性的護膝，拐杖都在防止變形、降低疼痛上都有很好的效果。使用拐杖可以減少肌肉的負擔，但是很多長者不喜歡使用拐杖。

## 維持關節活動度

增加關節活動度可以降低不舒服症狀而且可以改善功能。因此每天針對髖、膝、足、踝每天三回，每回5次，每次15到20秒的拉筋是相當重要的。這需要經過專業的物理治療師幾次的門診衛教教導給患者平常來進行日常自我拉筋。

肌力訓練則是另一個目標，但要和關節活動度配合進行。其實患者在一開始還沒有症狀的時候就有股四頭肌肌力下降的問題。唯有正常的關節活動度和正常的肌力才能讓關節避免進一步的傷害也才能增進病人的日常生活功能的執行。適當的肌力和平衡穩定度可以減少關節的承重壓力，進而能提供病人最大無症狀的活動範圍。

關節炎早期的肌力訓練在於加強膝蓋先後側的肌群，也就是膝關節彎曲和伸直的肌力，肌力的增加可以減少疼痛的發生及增加病人信心。當然可能的話配合水上運動，是再好不過了。因為水中運動可以減輕一半以上的體重的同時還能夠提供肌力訓練所需要的阻力。以下介紹三個動作：

一、平躺，膝蓋打直，然後慢慢的將整個下肢抬高，再慢慢放下。	二、靠牆站，將背平貼於牆上，慢慢的往下蹲約四十五度，然後再站起來。	三、平躺，將膝蓋放輕鬆，然後膝蓋用力伸直，從1數到10再放輕鬆。
		

總結來說，訓練的目標就是增加整體的體適能、平衡感、協調能力、柔軟度、下肢肌力及耐力，這樣的訓練目標可能夠有很好的疼痛控制及增加活動功能的療效。其中有氧運動特別對於降低疼痛及減少早晨的僵硬有幫助，而且還可以增加平衡感、走路速度及增加整體功能，也包括降低憂鬱和緊張的程度且具有長期的療效。積極的物理治療應包括關節鬆動術。另外可以用輔具幫忙將膝蓋固定在完全伸直的角度來，可以減少因為膝蓋無法伸直而造成關節軟骨不正常的受力。另外穿高跟鞋也會增加對膝關節的壓力，因此患者應該盡量穿平底鞋。

總之，物理治療之以病人衛教，疼痛控制，及在有氧運動的基礎上改善關節角度，功能性的肌力訓練來幫助患者擁有主動及健康的晚年生活。