



退化性膝關節炎照護

什麼叫做退化性膝關節炎？

- 退化性關節炎是一種進行性膝部關節軟骨退化磨損、變薄，骨刺增生，關節表面凹凸不平，移動時骨端相互輾壓，造成疼痛、慢性僵硬和變形。

為何會有退化性膝關節炎？

- 年老退化、關節曾有外傷。
- 體重過重或長期過度使用。
- 免疫疾病，如類風濕性關節炎。
- 新陳代謝疾病，如痛風。

退化性膝關節炎會有什麼症狀？

- 早期症狀關節疼痛僵硬，蹲下時膝蓋會疼痛、上下樓梯時膝蓋會不舒服，有時輕微運動後可稍緩解症狀。
- 晚期疼痛加劇，休息或夜晚睡眠時無法減輕膝部疼痛或酸痛、關節僵硬、跛行、無力、無法行走、肌肉痙攣、關節活動受限。

當有退化性膝關節炎時有哪些治療方法？

- 當關節發炎適度休息以避免關節持續負重，並可視情況給予復健、非類固醇止痛劑或關節內注射等，當疼痛持續關節嚴重退化變形，保守療法無法消除症狀，就要考慮手術。
- 當關節炎(退化)程度嚴重變形或一般治療無效及可以手術治療更換人工膝關節，達到關節重建，減輕疼痛的效果。
- 手術部位需依醫師指示冰敷，每次可冰敷15~20分，2次冰敷間隔時間約30分以上，以減輕腫脹、疼痛，並注意保持傷口乾燥。
- 傷口疼痛時，可依醫師指示使用止痛劑。
- 手術後病人如不適可在護理師及家屬協助下下床活動，但應特別注意安全。
- 手術後依醫師指示換藥，一般手術縫線傷口需拆線，每天以優碘溶液消毒後紗布覆蓋，保持乾燥，且勿任意拆除。
- 術後會膝部傷口會有引流管，請勿任意拉扯，等血水量較少醫師評估約3天會移除引流管。
- 復健運動：術後第二天可以執行復健運動，復健內容如復健科提供衛教指導單張，目的在促進手術後膝關節回復到正常功能。

退化性膝關節炎不治療會有什麼影響？

感到疼痛、關節僵硬、關節活動受限、關節活動時有常聲響、關節變形及關節發炎腫脹。

當有退化性膝關節炎時須注意哪些？

- 適當休息：可以持手杖活動，但也不能過度休息或不動，否則關節會越僵硬。
- 減輕體重：減輕下肢關節負擔。
- 適當運動：例如游泳有助關節保持靈活。
- 藥物治療：急性發作依醫師指示服用止痛藥。
- 復健治療：冷療、熱療、水療。

出現什麼症狀時，需立即返診？

- 發現患部疼痛加劇、傷口出現異常之紅，腫，熱，痛，甚至混濁的分泌物(膿)、有發高燒的情形(體溫 $>38^{\circ}\text{C}$)時、患肢異常之麻木、無力等狀況，請立即返院就醫。

敬祝您 身體健康 平安吉祥

諮詢專線 02-66289779 轉 (2851)