

退化性關節炎的復健治療

謝霖芬

新光醫院復健科

復健乃是治療或協助因疾病或傷害所引起的身體結構之傷害或功能障礙，並使其儘可能恢復正常之過程。退化性關節炎最常見的問題是疼痛、攣縮、肌肉無力、關節不穩定、活動能力的限制，與生活及職業上的障礙。復健治療的目的 乃是為了減輕疼痛，增進肌力及關節活動度，改善關節的不穩定，提昇患者的活動能力，及減輕生活與職業上的障礙。

復健治療包括物理儀器、運動治療、有氧運動、副木或矯具、功能性鞋 墊、輔具及衛生教育等。物理儀器如冷熱敷、超音波、震波、短波、電刺激、水療及低能量雷射等，可減輕肢體疼痛，降低肌肉痙攣，改善軟組織的延展性，及增進 關節活動度與功能。運動治療可增強肌力，增進肌耐力及心肺耐力，改善關節及軟組織的活動度，並可增進骨密度。對於膝退化性關節炎的患者，大腿股四頭肌之肌 力訓練可減輕疼痛及改善膝關節之功能；此外，須加強膝關節伸直之牽張運動，以避免膝關節之屈曲變形。適合膝退化性關節炎的有氧運動包括平地走路、水中運 動、自行車運動、低衝撞的有氧舞蹈等。此外亦有學者建議改良式的太極拳運動。

對於內側磨損較嚴重的膝退化性關節炎患者，可使用功能性護膝以減輕膝內側脛股關節的壓力及降低膝外來之內翻慣性(external varus moment)；對於輕度的內側膝退化性關節炎患者，可在患肢對側使用拐杖，或使用適當的功能性鞋墊加上外側楔形墊(lateral wedge)；而針對侵犯髌股關節之患者，亦可採用貼紮或特殊護膝以避免髌骨過度外偏。

根據 2012 年美國風濕學院(ACR)對膝退化性關節炎復健之建議，有氧運動及肌力訓練、水中運動與減重最值得推薦；其次是徒手治療與運動、髌骨貼紮、特殊鞋墊、冷熱療、電刺激、針灸、拐杖及太極拳。