

退化性 膝關節炎

香港義肢及矯形服務



CYMK

簡介

退化性膝關節炎是一種常見的痛症，女性患者比例比男性高。隨著年紀增長，膝關節的軟骨漸漸出現勞損及磨蝕。當膝關節失去軟骨的保護，過度的磨擦令關節發炎及腫脹，並可能長出骨刺以補償骨質的損失，嚴重者甚至出現膝關節彎曲變形。大部份患者屬內側膝關節炎，從X光片中可見內側膝關節空間較窄，患者膝關節形態呈內彎，俗稱「O形腳」。



徵狀

- 疼痛
- 變形
- 僵硬
- 不能完全屈曲或伸直
- 肿脹
- 活動時發出咯咯聲響

矯形器治療

矯形器的設計會使用生物力學的原理，矯正及支撑彎曲的膝關節，從而減少軟骨受損位置的壓力及磨擦，達至減痛、消炎及預防變形惡化的效果。



外側楔型鞋墊

鞋墊外側較厚，當足部與地面接觸時，使用地面的反作用力間接減少膝部內彎的力矩。



膝關節炎專用膝架

膝架使用四點力原理將內彎的膝關節直接推直及矯正，有效減低內側膝關節的壓力。



伸展及強化運動

關節周邊肌肉萎縮及關節攀縮是加速關節炎惡化的重要因素，伸展及強化運動能增強膝關節的穩定性，減輕疼痛及防止惡化，適量的運動亦可保持體重，有助減低膝關節的負荷。

以下運動每天需進行兩至三次。強化運動可因個人能力添加2-3磅沙包以加強肌肉訓練。

1. 大腿前肌強化

- 仰臥
- 將大腿伸直，慢慢向上提升約30度
- 停留5秒後放鬆，重複10次
- 注意腰部放鬆



2. 大腿外肌強化

- 側臥
- 將將大腿將開約30度
- 停留5秒後放鬆，重複10次
- 注意膝部伸直



3. 大腿內收肌強化

- 仰臥
- 將枕頭夾於兩膝之間
- 用力夾緊5秒後放鬆，重複10次



4. 拉大腿後肌

- 坐在床邊
- 保持腰部及背部直
- 伸直膝關節
- 身體向前傾直至大腿後肌感到拉力
- 維持10秒後放鬆，重複10次



日常注意事項

- 避免做蹲下站立動作
- 減少上落樓梯、斜路或走凹凸不平的路，必要時可以側身扶欄杆上落
- 避免長時間步行或站立
- 減少攜帶或搬運重物，可以手推車輔助
- 注意飲食，控制體重
- 選擇低撞擊性運動，如踏單車、游泳、散步等

鞋的注意事項

- 鞋底不宜太軟或太硬
 - 鞋底宜用橡膠，鞋跟要較矮
- 鞋跟不宜太窄
- 留意鞋底是否太軟而出現足部傾斜
- 定期檢查鞋底是否出現磨損以致足部傾斜

膝關節炎問與答

1. 使用護膝產品有用嗎？

一般護膝產品可控制關節腫脹、保暖及少許支撐作用，但沒有矯正及不能有效減低關節磨擦。使用護膝亦需要配合運動以保持肌肉強度及關節穩定性。

2. 矯形器可否矯正變形關節？

矯形器只能於使用的時間矯正關節，所以需要長時間使用以預防關節變形惡化

3. 是否愈少走路愈好？

不是。適量的運動對於膝關節炎的康復是很重要的。保持肌肉強度及柔軟度可幫助穩定膝關節。運動亦有助體重控制及自我修復的能力。

4. 服用關節補充劑對膝部骨關節炎有療效嗎？

矯形器只能於使用的時間矯正關節，所以需要長時間使用以預防關節變形惡化

義肢及矯形服務

義肢及矯形是其中一項專職醫療服務，為病人設計、製作及裝配合適的義肢及矯形器。義肢矯形師與醫生、治療師及護士共同合作參與患者的復康治療及訓練運動，務求讓患者得到最有效的復康進度。

使命：

- 促進患者復康進度
- 增加患者的活動能力
- 提升患者的自信和獨立性

義肢矯形師的角色：

- 評估患者的能力和需要
- 為患者設計及裝配合適的義肢或矯形器
- 定期跟進病人的康復進度



如有任何有關退化性膝關節炎服務查詢，歡迎聯絡我們

香港義肢矯形師學會
<http://www.hkscpo.org>
 香港義肢矯形師協會
 電郵：hkpoa@ymail.com