

## 膝退化性關節炎復健



大腿伸肌之拉筋運動 ( 宜維持 10 ~ 30 秒 )



大腿伸肌之肌力訓練 ( 膝蓋伸直並維持 5 ~ 6 秒 )

### 膝關節退化性關節炎如何治療

治療方式包括休息、復健、藥物治療、關節注射及手術治療等。若關節有急性發炎腫脹時，須讓關節充分的休息，並須抽取關節液，必要時亦可作局部關節類固醇注射（須確定無細菌感染）。藥物治療可使用單純止痛劑或非類固醇抗炎止痛劑以減輕關節的疼痛及發炎。若使用得當，無論是口服藥物或類固醇局部注射均無太大的副作用。手術治療往往使用於較嚴重的患者。近年來亦有人使用玻尿酸（一種取自於雞冠的關節液成分）關節注射來治療，其成效約為 60% 至 80%。

### 如何復健

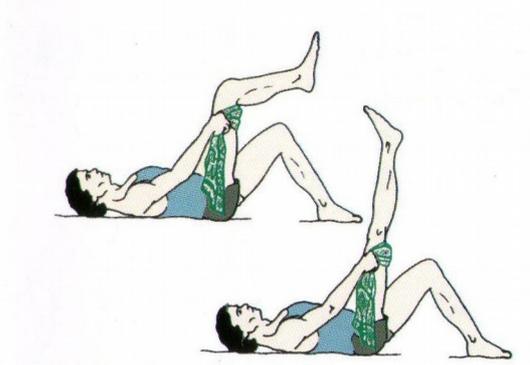
冷熱療法：急性發炎腫脹時可使用冰敷來消腫、止痛。關節僵硬但不腫脹時則可使用熱敷包、電熱毯或泡熱水。在醫院、診所中還可使用超音波及短波等深部熱療。

針灸及電刺激：針灸、經皮神經電刺激及中頻干擾波等都可減輕關節疼痛。

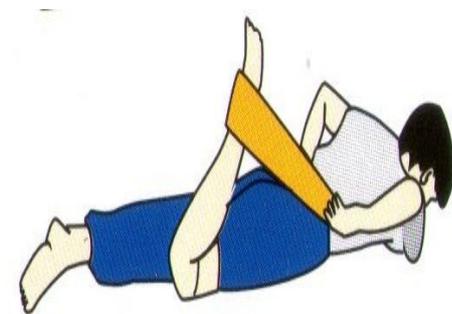
運動：關節不發炎時須加強大腿、臀部的肌力訓練及拉筋運動以減輕膝關節的負荷。其他如游泳、腳踏車、網球、高爾夫球、步行（平地）或輕度的有氧運動也都值得推薦。

預防與保健：避免蹲、跪、爬山、上下樓梯及久坐、久站，保持理想體重，避免膝關節受傷，並養成經常運動的習慣。

### 大腿及臀部肌肉之運動



### 屈膝肌之拉筋運動 (宜維持 10 ~ 30 秒)



### 大腿伸肌之拉筋運動 (10 ~ 30 秒)