



# 膝蓋退化 少蹲為妙

文・復健中心 陳仲鋤物理治療師

每到了清明時節，很多人都忙著要掃墓祭祖，慎終追遠是我們民族的天性，但是對於有膝蓋退化的病患，要翻山越嶺走上下坡或階梯，對他們來說是一大負擔，所以現在我們要來認識膝蓋退化，面對膝蓋退化，才能輕鬆的來過清明節。

膝蓋退化的症狀包含：

1. 疼痛
2. 肌肉無力
3. 關節活動受限
4. 早晨關節僵硬
5. 膝蓋熱熱腫腫的
6. 上下樓梯不舒服
7. 蹲下時症狀會更明顯
8. 爬山蠻困難的



關節發生退化性關節炎以膝關節為最高，在蹲下時症狀會更明顯，所以對膝蓋退化的老人，最應避免蹲的動作。





處理方式：

1. 看復健科及骨科門診
2. 接受藥物治療：可控制發炎並減輕疼痛
3. 物理治療：包括電療、熱療、按摩、關節鬆動術，主動或被動關節活動，加強肌肉群的肌力及耐力訓練，使用副木拐杖或助行器等步行輔助器具，維持走路及日常生活自理的能力，復健的目標在於減輕疼痛、預防及減少關節囊變緊、維持及增加肌力以及增進日常的功能
4. 輔具的幫忙：使用護膝，拐杖或助行器，膝關節支架等步行輔助器具來減少關節所承受的壓力

提醒清明節需要走上下坡或上下階梯的患者，您可以穿上護膝加上一隻手杖或拐杖出門，沒有拐杖也可用家裡的掃把或拖把的棍子代替，可以減輕您的不舒服及減少關節承受的壓力，平時需減輕體重，避免過度做蹲下、跪下、上下樓梯等動作，不要長期的站立或維持久坐不動，有適當的運動量，走路運動對關節有潤滑及營養之效果。 祝大家健康滿分！幸福滿分！

