

退化性關節炎也就是老化關節所形成的關節炎。一般症狀就是膝關節酸痛、腫脹、變形及行走困難。全身關節都可能發生但以膝關節為最常見。女性比男性多，六十歲以上的人更常見。

治療膝關節退化性關節炎，視關節炎病變輕重程度而異：在早期病患，採取保守治療，藥物可消炎止痛，物理治療或關節內注射類固醇製劑。一旦嚴重病患，在關節面磨損殆盡，關節變形行走困難，應採取手術治療，做全膝關節置換手術。

一、膝關節退化性關節病患應注意事項：

1. 不宜做劇烈運動：如打網球或爬山等，可做徒步行走或游泳等。
2. 平日坐椅建議選擇較高坐椅勿使用小板凳，坐姿需注意膝關節勿小於 90 度角，家庭事務不宜做蹲下擦地或洗衣等。

在家可執行的運動包括：

- (1) 股四頭肌的等長收縮運動：將患側的腿盡量伸直收縮 5 秒鐘再放鬆。
- (2) 直膝抬腿運動：患側腿伸直慢慢抬到 45 度，最好維持 3-5 秒後再慢慢放下。
- (3) 膝伸直運動：膝下墊毛巾或枕頭，做關節伸直運動。

除了以上居家運動之外，也可建議病患去游泳，這時膝關節是在比較沒受壓迫及抗地心引力下最好的全身運動。

3. 減輕體重：如過胖的人宜減輕體重，減低膝關節壓力。
4. 行走有疼痛時可用拐杖或助行器輔助，減輕疼痛。
5. 告知不宜搬重物，以減輕膝關節負擔。

二、結語：

預防勝於治療。平常就應該注意保養、控制體重、控制運動量，避免蹲、跪的姿勢，以及在膝關節承受壓迫下的任何運動。物理治療固然是對疼痛上有所幫助，但最重要的仍是適當的運動及保護方法。