

日常生活注意事項

1.走路時，不要連續走半個小時以上。如果必須徒步遠行、逛街每走半個小時，最好能「歇歇腳」休息一會兒再走；坐不要坐太久；站也不要站太久。

2.避免半蹲或完全蹲、跪的姿勢。譬如打太極拳、做體操，及外丹功的蹲馬步，跪著擦地板等。

3.利用工具與設備以減少膝蓋的負擔。例如走路時使用柺杖、助行器，較重的東西就以推車來代替手提，上下樓梯儘量搭電梯或利用扶手，使用長柄掃把、吸塵器。

4.注意膝蓋的保暖，可穿長褲，護膝來保護膝蓋。

5.保持理想的體重，減少膝蓋的負擔。

6.平時站立時應將膝關節伸直。不要穿高跟鞋。

7.坐姿：

(1) 座椅之高度要能使足部安放於地面，不要太高，以免足部懸高，或使膝關節部受壓迫。如果坐高椅子，腳下需墊個矮凳子。

(2) 椅子要有扶手以便移動身體時能利用手臂及肩部之肌肉行槓桿作用，使動作更省力。

(3) 當病人由坐姿改成站姿時，應先慢慢伸展雙腿，彎曲關節數次，再站起來，使關節在承擔體重前，先減輕其僵硬程度。

8. 避免外傷及過度疲勞。

9. 避免突然及猛烈之動作。

退化性膝關節炎相當常見。剛開始發作時，只有在某種情況之下才會覺得難受，時好時壞，所以大部分的人總會拖上一陣子，一直到膝蓋痛到不能走路，日常生活起居有問題了才找醫師。這時候就不光打針，吃藥或物理治療可以減輕病痛的。所以提醒您：小毛病要儘早治療，得了退化性膝關節炎，就像部老爺車不太靈光。不過如果懂得保養，還可以延長使用期限。復健治療的目的，就是在設法恢復重建膝關節的功能，因此復健工作非常重要。但復健的成功仍然需要靠患者自己注意。日常保健，從調整日常生活的動作以避免膝關節過度負擔，減少膝關節磨損的機會，適當的休息、活動，配合加強膝關節、肌肉運動，才能發揮最大的效果。

膝部運動及重建

膝部運動恢復的快慢與優劣，直接與你的動機和毅力有關。堅強的意志及忍耐，會加速你恢復到正常的活動。養成運動的習慣，選擇固定的時間，例如早上，睡前或看電視時都可以，如此不僅可以保持身體的活力，又可維持理想的體重。在膝部情況改善中，可逐漸增加運動頻率，但必須記住一個原則：活動不夠，容易造成關節僵硬；過分激烈的運動，也會加速關節磨損。游泳是非常適合膝關節的運動，為藉著水的浮力幫助會更有效果。可以先用好的膝蓋來完成這些運動，然後再用受傷的膝蓋練習。運動時應注意的事項還包括：

(1) 舒適的衣著；(2) 動作必須和緩；(3) 運動量逐漸增加；(4) 如果感到關節疼痛，就必須暫時停止；(5) 運動前先熱敷膝關節，可以減輕疼痛。

加強膝關節、肌肉運動方式說明：

大腿肌肉加強運動最為重要。坐、站、躺時均可做此運動，坐在硬椅子上，將一腳放於另一椅子上，將抬起之腳微彎再壓平，數到五後，再慢慢放鬆，另一腳也做同樣運動。

坐於地板上兩腿伸直拉緊膝蓋，但不要使腿的位置變動（要了解這一運動的意義，可請人將他的手放在你的膝蓋下試著用膝蓋壓他的手）。數到五，然後慢慢放鬆，再慢慢重複這一動作。（如圖 1）

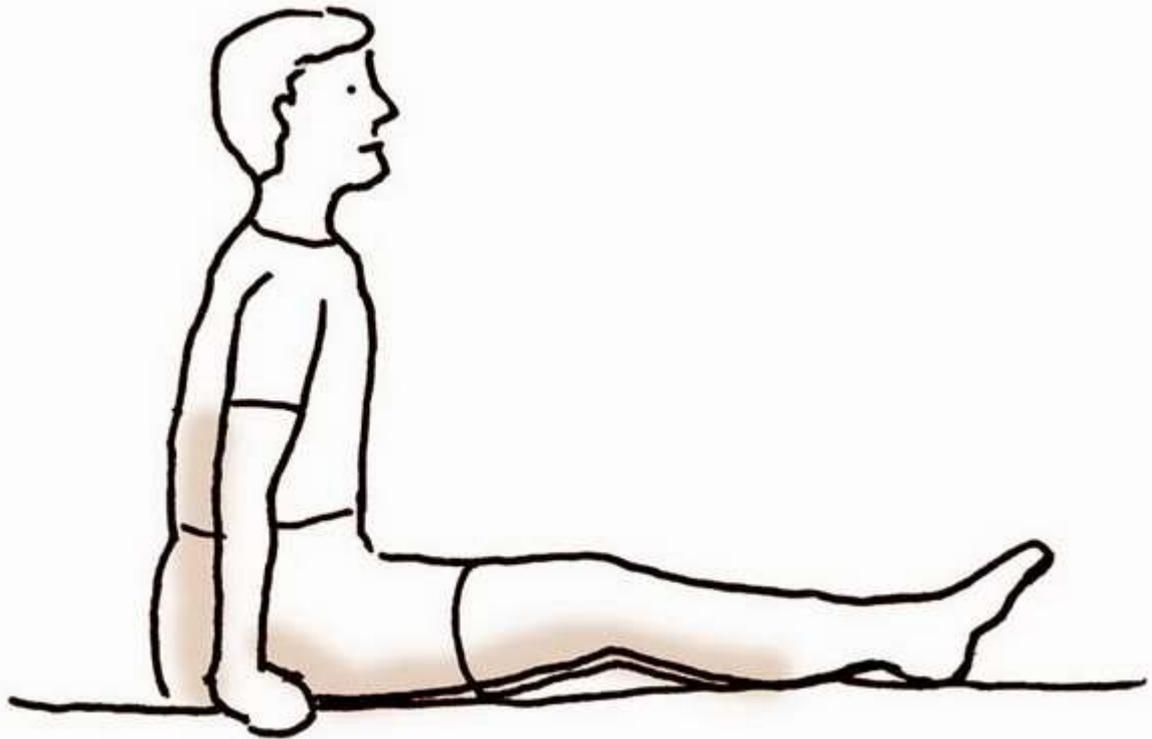


圖 1

站立時，慢慢收縮大腿肌肉（把膝蓋骨往上拉），保持收縮狀態，數到十，然後慢慢放鬆，每小時至少做六次。（如圖 2）

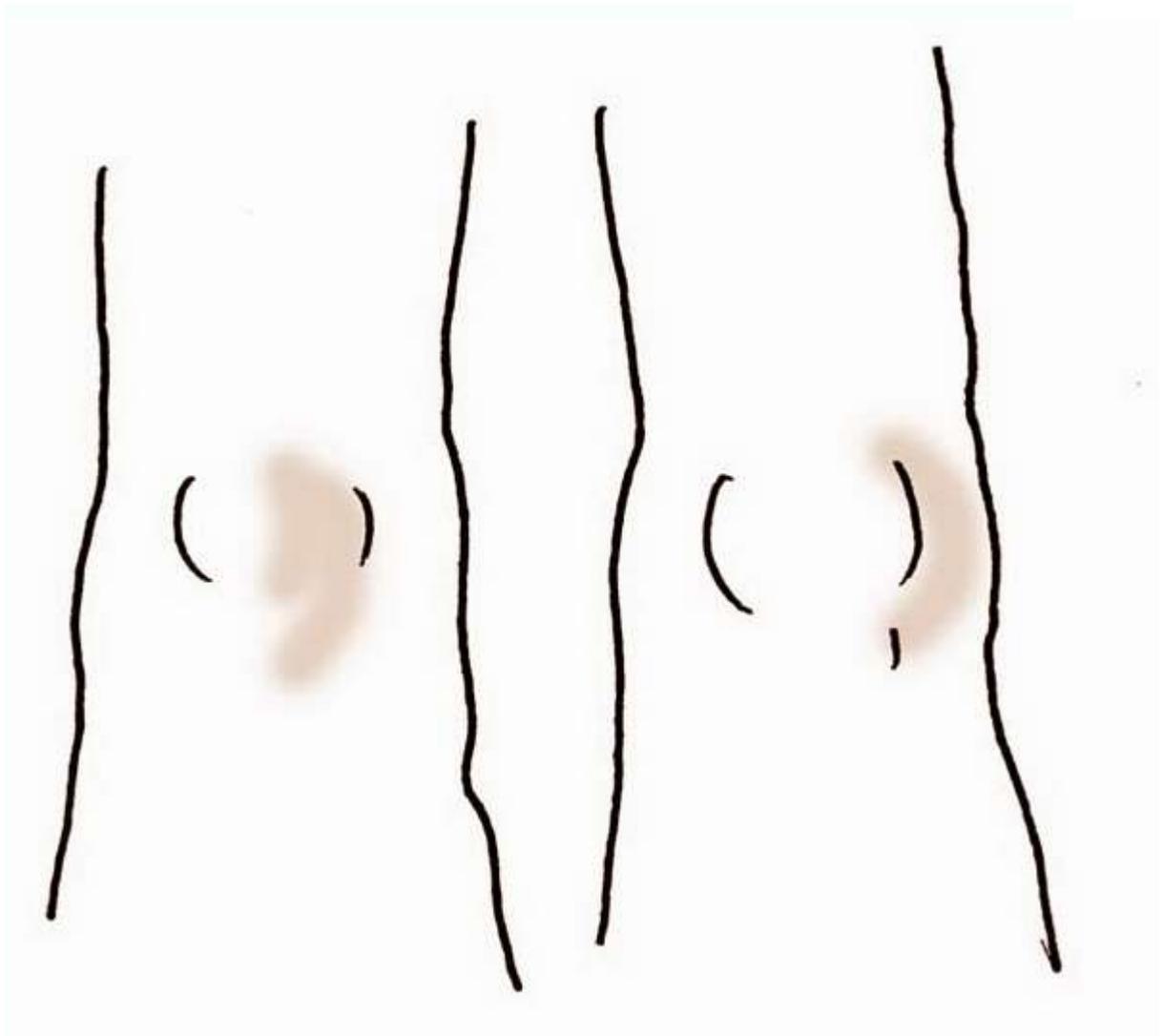


圖 2

平躺，兩腿伸直，用力收縮大腿肌肉，使膝窩貼床面（膝蓋用力往下壓，數一到五後才放下壓），數一到五後，才放鬆雙腳輪流做。（如圖 3）

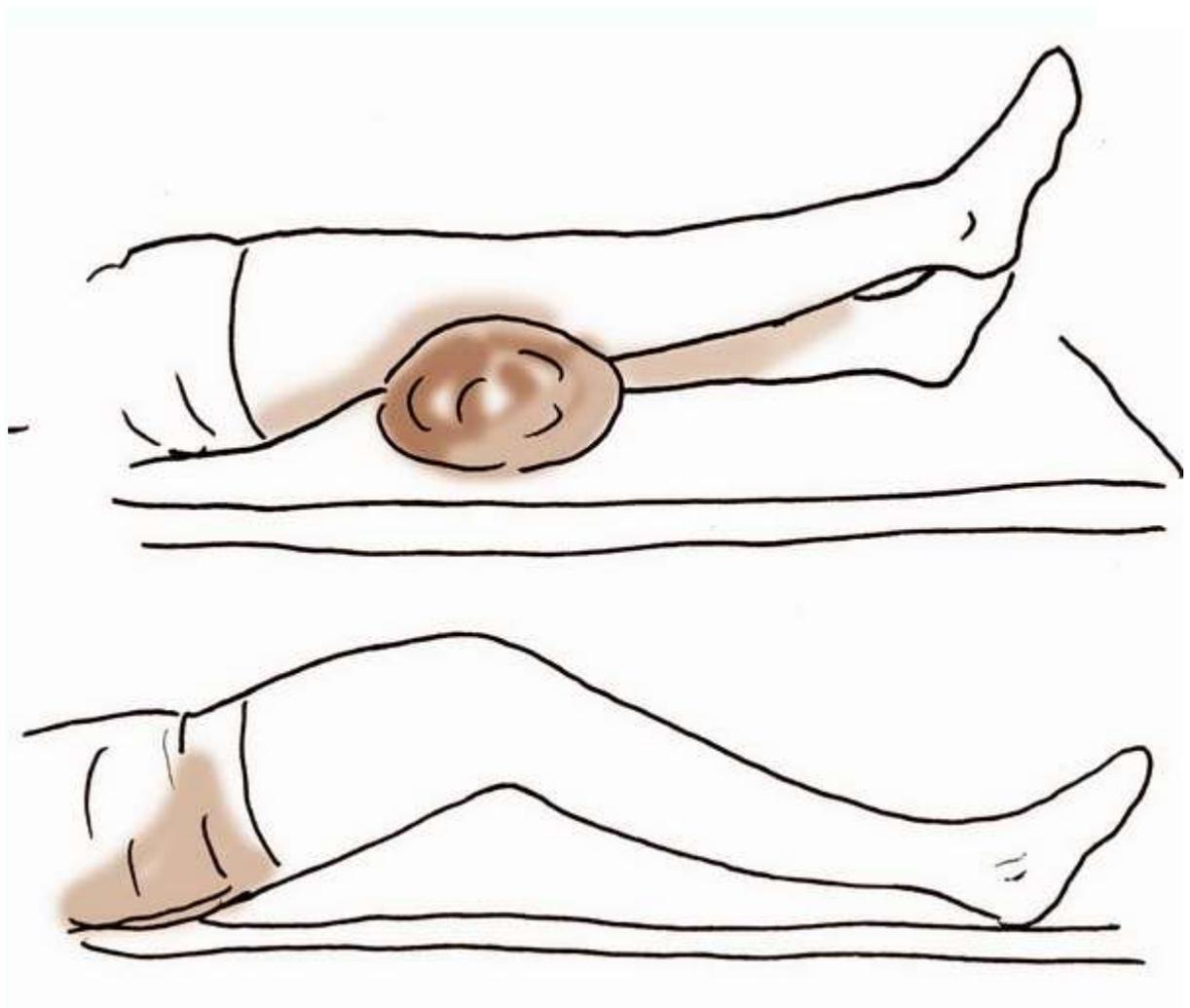


圖 3

平躺，在膝蓋下墊一小枕頭（確定膝彎曲 <30 度）然後膝蓋伸直，數一到五再放鬆。
（如圖 4、5）

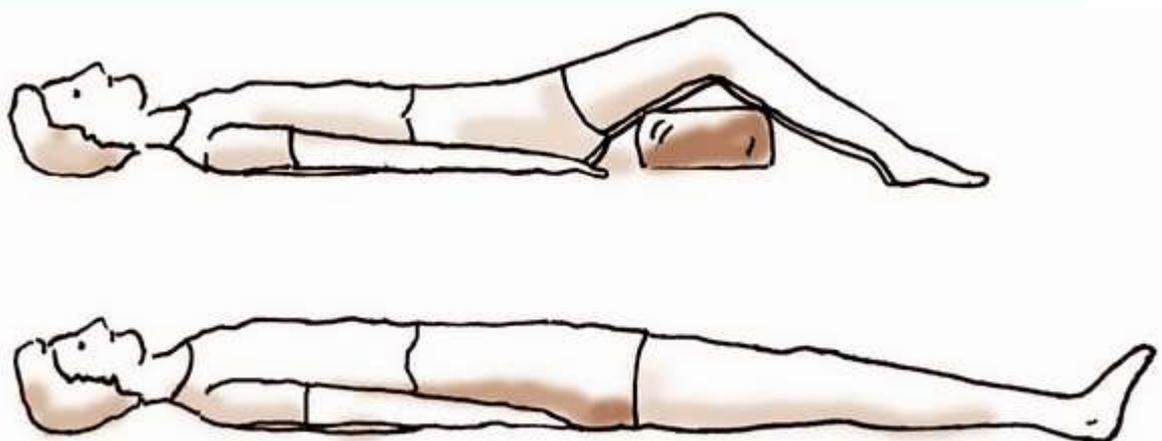


圖 4、5