香港中文大學
醫學院
那打素護理學院

ABCD-構建富善長者安居圖寶網計劃

退化膝

日期：**2017年6月10日**

香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong

目錄

- 退化性關節炎
- 退化性膝關節炎的病理
- 引起退化性膝關節炎的因素
- 退化性膝關節炎最主要的徵狀
- 治療方法
- 護理膝關節小貼士
- 齊來動一動
- 你點睇呀？
- 總結

香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong

退化性關節炎

- 退化性關節疾病
- 最常見關節疾病
- 常見於中年和老年人士

五十歲或以上	男性		女性	
病徵 / 病症	持續性膝關節疼痛	膝關節炎	持續性膝關節疼痛	膝關節炎
發病比率	**17%**	**7%**	**24%**	**13%**

(香港中文大學, 2001)

- 情況可由病徵輕微至嚴重不等
- 受影響關節包括手及負重關節；例如：膝關節、髖關節 (當中以膝關節為最常見)

退化性膝關節炎的病理

- 退化性疾病
  - 長期勞損
  - 創傷
- 膝關節液
  - 透明質酸份子重量及濃度比正常低
  - 影響滑動性質
  - 降低關節保護能力

退化性膝關節炎的病理 (續)

- 關節軟骨磨損
- 軟骨變得平薄及粗糙
- 軟骨磨蝕
- 骨的邊沿加厚、變形
- 長出骨刺
- 關節發炎

引起退化性膝關節炎的因素

- 膝關節受損
  - 如膝關節曾撞傷、跌傷
- 膝關節負荷過重
  - 日常需提舉重物
  - 身體過重
- 不良姿勢或活動
  - 長期下蹲、長期過劇之跳躍或跑步，或長期穿著高跟鞋

退化性膝關節炎最主要的徵狀

受影響關節：

- 疼痛
- 腫脹
- 僵硬
- 活動範圍受限
- 變形
- 發出吱吱的摩擦聲

治療方法

- 非外科途徑
  - 改變生活模式
  - 控制體重
  - 使用助行工具
  - 物理治療
    - 運動
    - 疼痛處理
  - 藥物治療
    - 治痛藥
    - 關節營養補充劑 (透明質酸鈉)
- 外科途徑
  - 人工膝關節

護理膝關節小貼士

- 避免膝關節負荷過重
  - 控制體重
  - 留意提舉物品的重量
- 避免不良姿勢
  - 膝關節負荷太大的動作，如跑樓梯、青蛙跳、深蹲起身等
- 慎防受傷

護理膝關節小貼士(續)

- 合適運動
  - 可保持關節靈活，肌肉有力，保持活動幅度
  - 運動應以關節不感痛楚為原則，若覺疼痛應即停止
  - 運動前有十至十五分鐘的熱身運動及拉筋運動，以保持關節及肌肉的柔軟度
  - 穿著適當的運動鞋
  - 例子：散步及游泳

齊來動一動

膝關節的簡單保健運動，適合在家中或公園進行。

膝關節運動

- 坐下，右腳慢慢提起，膝關節盡量伸直，保持大約 **10** 秒，然後緩緩屈曲放下；左腳重複 以上動作。這套運動亦可臥床進行。首先單腳屈膝提起，慢慢伸直，然後放下；換腳重 複以上動作。每日可做 **2-3** 次，每次 **10-20** 下。
- https://www.youtube.com/watch?v=0PM11U8skl4&list=PLW5KKOn7NsbmEiQ0o3oemPX6ICuNeOlkV&index=3

  愛護你的膝關節 關節保健運動 Part2

你點睇呀？

- https://www.youtube.com/watch?v=tCLeAq89G04&list=PLW5KKOn7NsbmEiQ0o3oemPX6ICuNeOIkV&index=2

  愛護你的膝關節 家居與家務 Part1

- 買餸
- 煮飯
- 洗衫
- 抹地

點做好呢?

- https://www.youtube.com/watch?v=c6k3prDpSX8&list=PLW5KKOn7NsbmEiQ0o3oemPX6ICuNeOIkV&index=1

  愛護你的膝關節 家居與家務 Part2

總結

控制體重

生活習慣

合適運動

避免受傷

保護膝關節，
你做得到嗎？

香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong

參考資料

Department of Health, Hong Kong. (2016). *Osteoarthritis of Knee*. Retrieved from http://www.elderly.gov.hk/english/common_health_problems/bones_and_joints/osteoarthritisknee.html

Union Hospital, Hong Kong. (2015).*預防膝關節退化*. Retrieved from http://www.union.org/new/tc_chi/health_info/health_articles_orthopaedics3.htm

Yan, C. H., Chan, W. L., Yuen, W. H., Yung, P. S. H., Ip, K. Y., Fan, J. C. H., & Chiu, K. Y. (2015). Efficacy and safety of hylan G-F 20 injection in treatment of knee osteoarthritis in Chinese patients: Results of a prospective, multicentre, longitudinal study. *Hong Kong Medical Journal, 21*(4), 327-332.

伊利沙白醫院, 香港. (2010). 退化性膝關節炎. 擷取 http://www21.ha.org.hk/files/PDF/self%20tools_printed%20matter/OA%20Knee_booklet.pdf

香港中文大學. (2001, March 6).香港華人退化性關節炎發病、成因與預防研究 [Osteoarthritis in Hong Kong Chinese - Prevalence, aetiology and prevention]. *Press Release*. Retrieved from http://www.cuhk.edu.hk/ipro/010306c.htm