

退化性關節炎護理指導

什麼是退化性關節炎？

又稱骨關節炎，隨著年齡老化，關節軟骨結構長期磨損，無法再生，造成軟骨變薄、表面粗糙、關節腔狹窄、關節變形、骨刺形成，關節逐漸損壞退化。常發生於膝關節、髖關節、手指指間關節、腰椎等。年長者、女性、體重過重、關節曾受傷者較容易有退化性關節炎。

退化性關節炎的症狀：

常見症狀有活動時關節疼痛、早晨起床或久沒活動則關節僵硬感甚至起身困難、關節腫脹變形及觸壓疼痛、關節周圍肌肉萎縮、下樓梯困難等。應就醫照X-光確診治療。依關節退化程度和醫師討論治療方式，採取非類固醇消炎止痛藥減輕疼痛、維骨力減緩軟骨破壞、關節注射類固醇、關節注射玻尿酸、PRP或手術治療。

退化性關節炎護理指導

- 避免長時間站立或活動，應適度休息，關節疼痛時要讓關節休息。
- 避免劇烈、過度及負重的活動（例如：蹲跪姿、彎腰、爬樓梯、走遠路、提重物、爬山等），以減少膝關節的負荷與磨損。
- 平時要注意正確姿勢，避免關節處於變形位置；提重物時保持背部直立，使用大關節作支撐；拿取低處物品時要彎膝蓋和髖關節，盡量不要只彎腰；避免手部長時間重複固定的動作。
- 使用護具，例如拐杖、助行器、護膝來分散關節負重以改善疼痛。
- 諮詢醫師與復健師，透過適當運動（例如健走、游泳），可以增加關節滑液的流動以及關節周邊肌肉力量，減少關節磨損，延緩退化。
- 過重者必須控制體重，降低關節負擔。
- 早晨起床或久坐，起身前可先活動手腳關節或採用熱敷，可改善關節僵硬感。
- 依醫師指示藥物治療。

