

## 關節活動

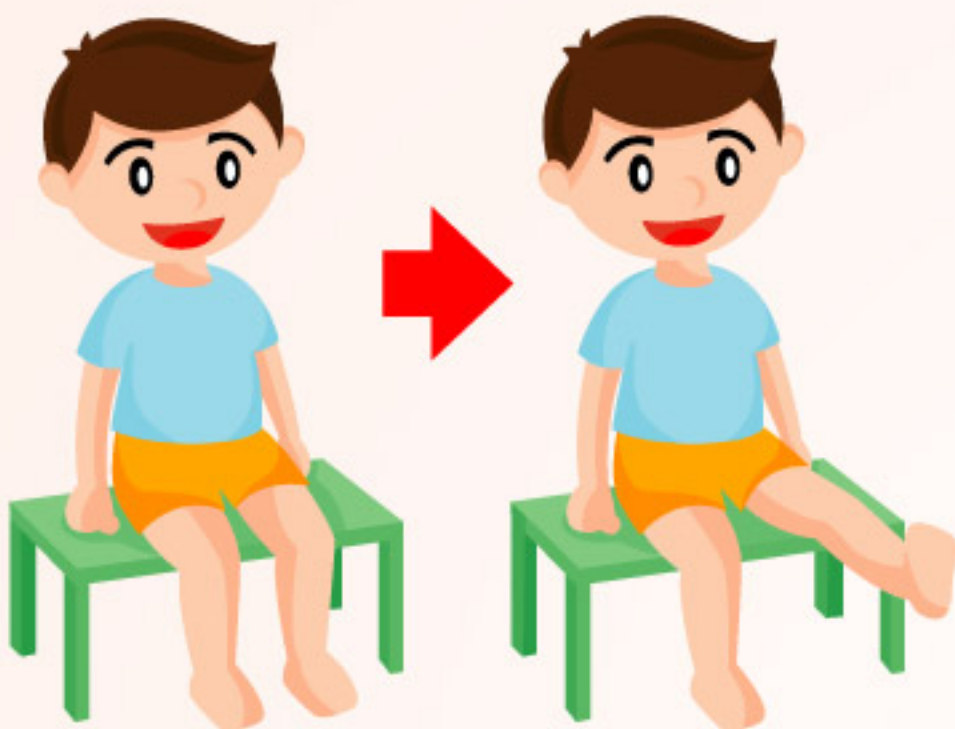
F

仰臥屈膝



G

坐著，伸直膝部



## 伸展運動

H

拉大腿筋



拉小腿筋



### 急性期處理

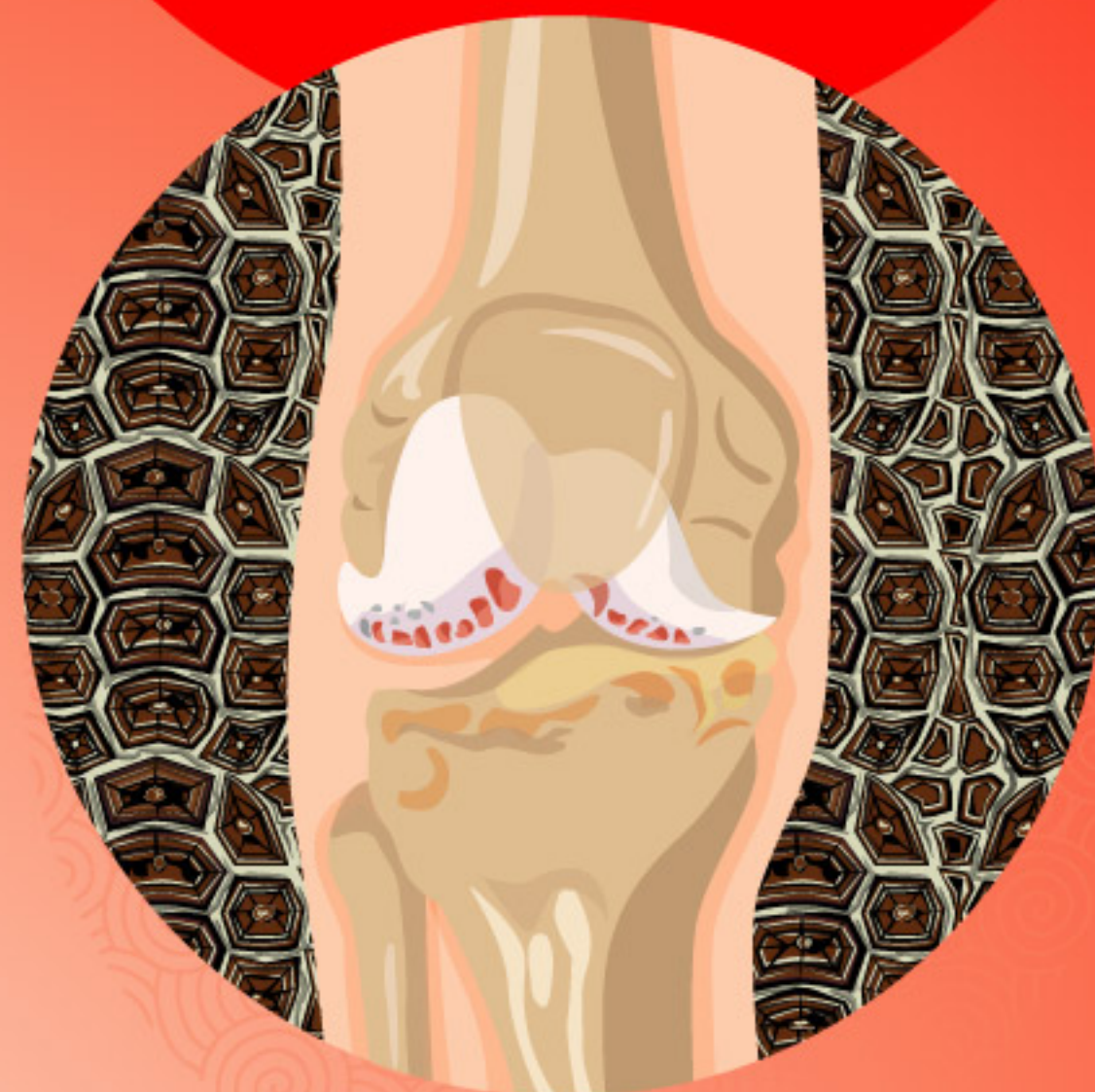
- \* 暫停令膝痛加劇之活動
- \* 冰敷
- \* 帶上護膝或彈性繃帶以助控制腫脹
- \* 如痛楚持續或加劇，請找醫生診治

如對本單張內提供的資料有任何疑問，  
請諮詢您的物理治療師。

香港物理治療學會網址：  
[www.hongkongpa.com.hk](http://www.hongkongpa.com.hk)

# 膝關節炎

## 治療與護理



香港物理治療學會  
肌肉骨骼專研組

## 成因

- 自然退化——長年累月的活動和受力，使膝關節的軟骨退化，加上隨著年齡增長，新陳代謝減慢，使痊癒能力減弱，產生慢性發炎。
- 膝關節負荷過重——體胖、長期攜帶或搬運重物亦會使退化加劇。
- 創傷
- 不正確姿勢和活動——長期蹲下、過劇之跳躍或跑步、經常上落樓梯或斜路，都會加快膝關節退化。

## 臨床徵狀

- 膝關節痛楚、腫脹、發熱、軟弱無力、活動困難、膝關節變形

## 膝關節的護理

關節退化是不能還原的，以下的護理可減少復發或病情加深的機會。

### 1. 減少膝關節負荷

- ◎ 減輕體重
- ◎ 減少攜帶或搬運重物，盡量以手推車來輔助



- ◎ 避免站立或步行太久，可用手杖借力
- ◎ 避免經常上落樓梯或斜路，多使用電梯

### 2. 保持正確姿勢

- ◎ 坐椅高度要適中，不宜坐矮凳或跪下
- ◎ 鞋底若磨損以致傾斜，必須更換
- ◎ 避免長久站著做家務
- ◎ 避免長久蹲下或跪在地上工作，如洗地
- ◎ 晨運時，避免作「蹲下站立」動作，或在半蹲姿勢作「膝部旋轉」
- ◎ 坐得太久，可作伸展膝部運動；若要站起來，可用雙手幫助慢慢站起

### 3. 適當膝關節運動

以下運動可保持關節的活動幅度和強化肌肉

#### 肌肉鍛鍊

(每日二至三次，每次二十至三十下，以下圖A至D的運動，可逐漸加上二至五磅的沙包，增強鍛鍊效果)



### C 側卧提腿



### D 俯卧屈膝



### E 站立，膝部由微曲至伸直

