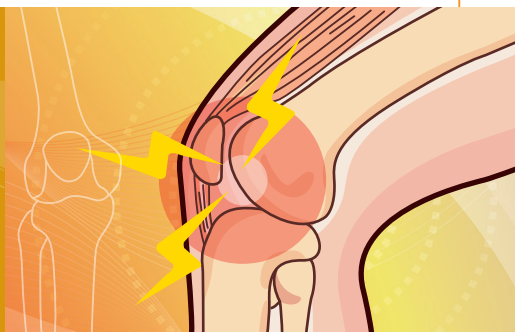


膝痛護理

物理
Physiotherapy
治療





目錄

膝關節的結構	2
膝痛的成因	3
膝關節護理	4
預防膝痛	5-6
適當運動	7-8

物理治療是香港浸信會醫院的輔助醫療服務之一。目的是協助病人盡早康復，防止病情惡化，以及預防併發症發生。

治療範圍包括：

1. 內科及老人科 — 如肺炎、支氣管炎、中風、柏金遜症或長期臥床病人
2. 外科 — 各類手術前、後之肺部功能護理
3. 骨科 — 骨折、頸痛、背痛、肩痛、各類關節炎症以及各類骨骼肌肉毛病
4. 兒科 — 各類肺部感染，如肺炎、支氣管炎等
5. 運動創傷 — 各類筋肌扭傷，關節勞損
6. 神經科 — 各類因神經毛病引起之痛症、痲痺或無力等

服務提供：

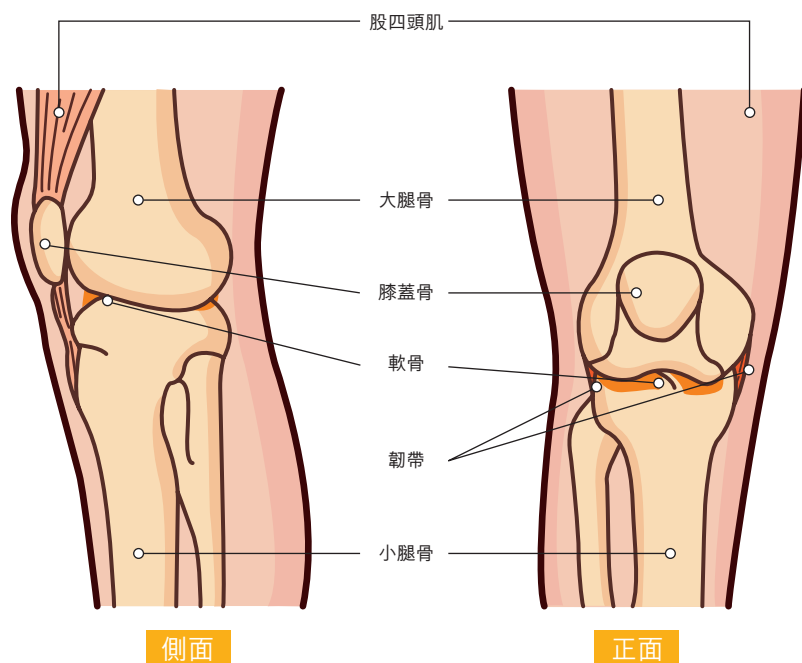
1. 電療／熱療
2. 呼吸運動／拍痰治療
3. 運動治療
4. 各類輔助性之步行器具
5. 各類輔助用品，如腰封、頸箍、護腕、護踝等



膝關節的結構

膝關節是由大腿骨、小腿骨和膝蓋骨所組成，在大腿骨的終端和小腿骨的頂部及膝蓋骨後面都有軟骨包著，這軟骨是有潤滑作用，其主要功能是幫助兩骨終端的關節活動及減少因活動而產生之磨擦，再者軟骨也能起吸收震盪及保護作用。

為了協助及保持膝關節的正常運作，膝關節周圍，還有纖維囊、韌帶及肌肉去支持和操縱關節的活動，為了供應關節的營養，尤其是軟骨，整個關節腔都是被滑膜包著，這滑膜能產生潤滑液，以提供營養給關節和軟骨，並能潤滑關節內各處之磨損面。



側面

正面



膝痛的成因

1. 退化

隨著年齡增加，關節內的軟骨逐漸喪失其彈性及韌度，加上工作姿勢及體重增加，便會出現侵蝕的情況。

2. 前膝痛

常見於青年女性，其成因是膝蓋的軟骨退化或是附近的軟組織發炎。

3. 肌肉力量不平衡

常見於股四頭肌運作不平均以致膝蓋骨在關節中移位。

4. 其他

如大腿筋發炎、滑囊炎、軟骨或韌帶的損傷，關節炎及創傷。

常見的徵狀

- 關節僵硬：常見於早上起床或坐著太久時
- 紅腫痛熱
- 跛行
- 嚴重時，關節會‘咯咯’作聲及大腿肌肉萎縮
- 關節軟弱無力及痛楚，尤其在蹲下及上落樓梯時



膝關節護理

1. 醫生診斷及藥物治療。
2. 物理治療其中包括：短波透熱療、干擾波電療、超聲波、激光、手力治療、冰敷等等，都有消炎及鎮痛作用。
3. 適當的護墊可以減少及預防問題出現。
4. 嚴重的話要考慮做手術，更換人做膝關節、磨平軟骨等等。
5. 一般治療膝關節炎的方法主要是休息，靜養和改變不良的身體姿勢及習慣，受傷及過勞都會大大加快關節退化的速度。

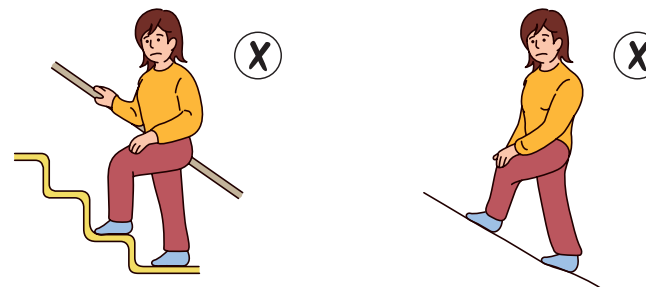
以下是一些保護膝關節的提示：

- 如果身體超重，對飲食方面就應該注意，減輕體重可以減少對關節的壓力。
- 患了膝關節炎，切勿站立或走動太久。
- 盡量避免爬樓梯，應使用電梯和升降機。
- 宜作適當保健運動來防止膝關節炎進一步僵硬。
- 可以使用拐杖減輕已受損壞的關節負荷。



預防膝痛

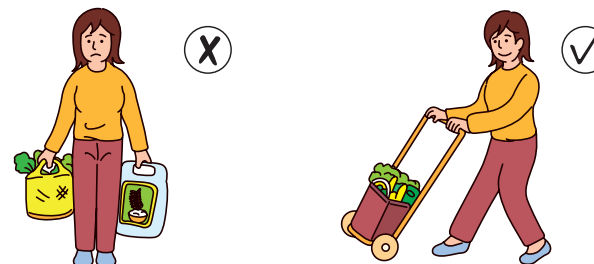
I. 盡量避免上落樓梯及斜路



II. 避免長時間跪下來或作深蹲之運動



III. 避免提重物走路，如有必要應使用手推車，減少走路時提取過重之物件



* 注意：如對以上所介紹之護理及運動有任何疑問，或運動時／後令疼痛增加，應立即向醫生或物理治療師查詢。



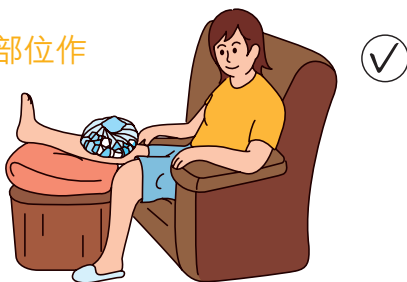
IV. 避免身體過重，增加膝關節負荷，加速退化



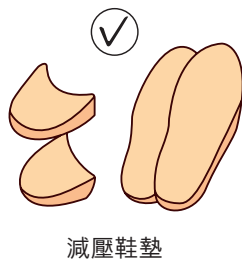
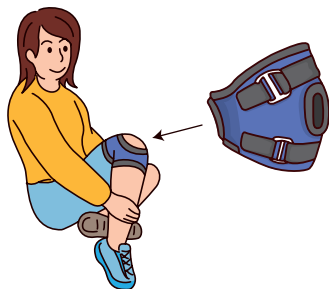
V. 避免長期站立及穿上不適當的鞋



VI. 家居護理，在痛楚部位作15-20分鐘冰敷



VII. 適當的護墊



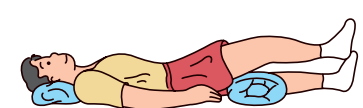
適當運動

以下之動作維持5-10秒，左右腳輪流做，重覆做23-30次，每天2-3次。

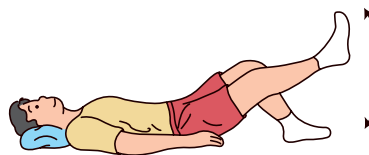
I. 強化股四頭肌



1. 仰臥
收緊大腿肌肉
將膝蓋向下壓



2. 仰臥
置一小毛巾捲/小枕於膝下
伸直膝關節

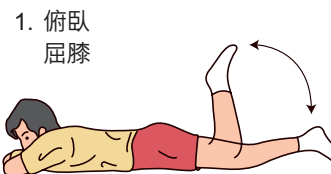


3. 仰臥
單腿屈膝
另一腳伸直提起



4. 背靠牆
雙腳慢慢
往下蹲(30°)
再站起

II. 強化腿後肌肉



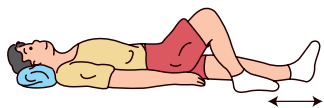
1. 俯臥
屈膝



2. 站立
把小腿向上提起

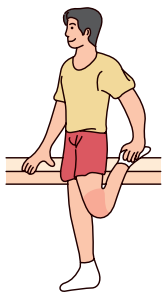


III. 活動膝關節

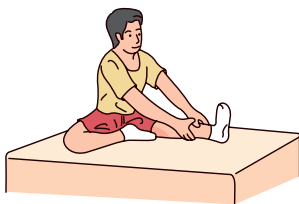


1. 仰臥
將膝部屈曲，然後伸直

IV. 伸展肌肉運動



1. 站立 — 以手拉腳跟部位，直至大腿前有被拉緊的感覺



2. 坐在床邊 — 一腳屈曲，一腳伸直於床上，上身前彎，直至大腿後有被拉緊的感覺



3. 前後腳分立雙手放在牆上，保持後腳伸直，前腳膝部屈曲向下，直至後腳之小腿有被拉緊的感覺

* 注意：如對以上所介紹之護理及運動有任何疑問，或運動時／後令疼痛增加，應立即向醫生或物理治療師查詢。

總結

膝關節痛是十分普遍的痛症。適當的運動可以保持或增加關節活動的幅度和鍛練肌肉，而肌肉的伸展運動亦不可缺少。持之以恆的運動有助強化膝關節和減慢退化的速度。健康的生活方式和改變不良習慣有助減輕膝關節的壓力，例如減少上落樓梯、步行斜坡或凹凸不平的路，避免拿重物走路；而重覆性或長時間蹲跪的動作亦應避免。總括來說，關節退化是隨著年齡增長的正常生理現象，只要好好保護關節，多做適當運動和及早接受適當的治療，大部份患者都可以過近乎正常的生活。

當將你的事交託耶和華，並倚靠祂，祂就必成全。【詩篇三十七篇五節】



香港浸信會醫院
Hong Kong Baptist Hospital

物理治療部

香港九龍窩打老道 222 號A座5樓

電話：2339 8481

傳真：2339 8903

www.hkbh.org.hk