

膝關節退化 嘆寸步難行

運動醫學骨科 張世昇醫師

陳媽媽（化名）最近老覺得膝蓋痠痛無力、關節僵硬，走幾步路就得停下來休息，想爬個樓梯到頂樓陽台澆澆花也不行，到了晚上有時還痛得睡不著覺。

陳媽媽到醫院接受檢查，醫師仔細詢問媽症狀，看到陳媽媽膝關節已經變形，便請陳媽媽接受X光檢查。檢查後，發現陳媽媽罹患了退化性膝關節炎。

退化性膝關節炎是由於膝關節軟骨磨損所引起，好發在五、六十歲以上的中老年人，以婦女居多，通常是在膝關節內側疼痛較明顯。

退化性膝關節炎的早期症狀多為關節僵硬、疼痛，尤其是在關節活動的時候，但是只要休息便會改善，因此患者無法走太遠或是自行上下樓梯。到了晚期，隨著關節軟骨磨損愈來愈嚴重，疼痛也愈來愈厲害，有人連晚上睡覺時也會痛醒。另一方面，膝關節變形益發明顯，走路一拐一拐，需要拿拐杖或助行器，連日常生活都出現困難。

治療方式可以大略分為復健治療、藥物治療和手術治療：

復健治療

鼓勵病人減少上下爬樓梯及避免從事爬山等運動外，也要鼓勵病人保持適當的關節活動。適當的關節活動可以維持關節柔軟度、增加關節液分泌，還可以訓練下肢肌肉、增加肌力。

藥物治療

1.止痛藥物

最常用的就是NSAID（非類固醇類的抗發炎藥物），這是目前應用最廣的止痛藥物，對於退化性膝關節炎引起的發炎疼痛有很好的止痛效果。

2.葡萄糖胺（Glucosamine）

常見到有人自國外攜回各式各樣的葡萄糖胺類產品餽贈親友或孝敬父母，市面上相關產品也琳琅滿目。葡萄糖胺可以分為純葡萄糖胺、葡萄糖胺硫酸鹽類（Glucosamine sulfate）和葡萄糖胺鹽酸鹽類（Glucosamine hydrochloride）等。目前衛生署將葡萄糖胺硫酸鹽類定義為指示用藥，而葡萄糖胺鹽酸鹽類及純葡萄糖胺則視為食品。據某些國外研究顯示，補充葡萄糖胺對中或重度退化性關節炎患者有減輕症狀效果，對於輕度關節炎患者的效果較不明顯。一般建議，使用葡萄糖胺需連續使用12個星期，再評估效果。

3.玻尿酸（Hyaluronic acid）注射

主要由公雞雞冠上所提煉出的高分子長鏈聚合物，具有高度黏性、彈性和保水作用。注射入關節後，可增加關節內潤滑度、改善破損軟骨間摩擦、降低關節內發炎物質及可能具有保護軟骨的效果，有需要的患者須經由骨科專師評估。

手術治療

1.關節鏡手術

關節鏡手術具有傷口小、恢復快的優點。對於某些早期的退化性膝關節炎合併有游離體或半月板破損的患者，關節鏡手術可以降低關節內的發炎物質、清除游離體、修剪破損的半月板，進而減輕病患的症狀。

2.脛骨高位截骨矯正術

對於某些早期的膝關節炎患者，可以矯正膝關節彎曲變形導致的關節面受力不均，從而減少疼痛並延緩關節的進一步退化。

3.人工膝關節置換手術

目前人工膝關節的金屬材料多為鈷鉻鉬合金或鈦合金，而人工膝關節的設計也不斷改良，醫師本身的觀念和技術也不斷進步，注重膝關節穩定性、平衡性和功能性。