

治療選擇

退化膝關節炎

	改變生活習慣	復健運動	疼痛治療	輔助治療	手術
這是什麼治療？	下列改變通常有助於您減輕症狀，例如減輕體重(如果您過重)或增加規律的運動。	主要有三大部分，包含物理治療的整復療法，及職能治療幫助您克服日常生活的不便。另外復健師還會教導如何選用拐杖輔助行走及選擇適當的鞋子及鞋墊矯正姿勢。	主要包括服用藥物及自助療法。建議由醫師處方取得適當藥物，包括口服或針劑止痛藥以緩解症狀。另外使用認知行為治療也可協助您控制病情。	種類繁多，包括針灸、芳香療法及經皮穴位電療，以及飲食補充葡萄糖胺或軟骨素。	人工膝關節置換手術是醫師將您退化破損的軟骨切除，並換上金屬及聚乙烯材質製成的人工膝關節。若只有內髌或外髌退化，也有單髌人工膝關節可供選擇。關節鏡手術可進行關節探查及灌洗、清創等治療。
這對疼痛有什麼影響？	規律的運動可減緩部分患者的關節炎症狀；減重也有相同的效果。	不論物理治療或職能治療，均能適度減緩疼痛。膝關節肌耐力訓練及穿著適當鞋墊或護膝也都有止痛效果。	藥物的選擇很多，但也並非一定見效。例如普拿疼及消炎止痛藥可緩解大部分患者疼痛。局部類固醇注射可有效緩解疼痛，但通常無法持久。另外使用認知行為治療也可協助您控制疼痛程度。	療效尚未明確。然而有文獻報告針灸對部分患者有效，另外葡萄糖胺也可能緩解疼痛。	大部分患者的疼痛可藉由人工關節手術治療得到緩解，至於關節鏡灌洗清創手術等治療只能短時間有效，無法持續緩解疼痛。
這對我的活動能力有何影響？	你可以走的更快、更遠、更容易的爬樓梯，並且更自在的活動你的膝關節。	一些物理治療的方式可以幫助你走的更遠、更快，例如一些膝關節的運動可以幫助你增加關節的強度，穿戴適當的護膝可以幫你走的更遠。	一些止痛藥，如非類固醇類消炎止痛藥，能幫助你減少關節發炎的現象，讓你更容易的活動你的膝關節。	我們並不確定各種輔助療法如針灸、營養補充劑等是否可以讓你膝關節的症狀得到改善。	大部分的退化性膝關節炎患者，從人工膝關節置換手術恢復後，可以有良好的功能回復及症狀改善，但會發現膝關節的活動範圍變小，膝關節彎曲程度沒有手術前多，例如會無法跪下。用關節鏡手術去清洗膝關節或是將損壞的組織移除，似乎對於症狀的改善並沒有幫助。

這對延緩膝關節炎加重有何影響？	如果你體重過重，適當的減肥可以減少膝關節的負擔，可以避免膝關節受到進一步的傷害。規律適當的運動，也可以避免膝關節炎進一步的惡化。	一些物理治療的方式可以幫助你走的更遠、更快，就我們所瞭解藉由膝關節運動來增加關節的強度，及穿戴適當的護膝可以幫你走的更遠。	非類固醇類消炎止痛藥或是類固醇治療，並不會讓你的關節炎停止惡化，但適當的疼痛控制，可以讓你膝關節疼痛的症狀不再惡化。	一些輔助治療如針灸、營養補充劑等不太可能減緩或停止膝關節炎進一步的惡化。	人工膝關節置換手術，可以將損壞的關節表面置換，減少關節的疼痛，但隨著時間增加，人工膝關節可能會磨損，最終可能需要再置換一個新的人工關節。用關節鏡手術去清洗膝關節或是將損壞的組織移除，無法停止你膝關節炎進一步的惡化。
這項治療有何併發症？	一般來說，適度的運動及健康的飲食是安全的。	物理治療是安全、低危險性的，有些人可能會在一開始接受物理治療時受傷，有些人會覺得護膝穿戴起來不舒服。	止痛藥可能會引起一些副作用，例如非類固醇類消炎止痛藥有造成胃出血的風險，服用鴉片類止痛藥可能產生便秘，有些長期服用鴉片類止痛藥的患者，可能會產生藥物依賴，這代表這些患者停止服藥後，會產生藥物的戒斷症狀。	一些輔助治療如針灸、營養補充劑等可能會產生副作用，例如營養補充劑可能和你平常吃的藥物產生不好的交互作用，針灸治療如果消毒不完全，可能引起感染。	膝關節置換等手術可能引起出血或是感染，有些人對麻醉會產生不良反應，大約2%至10%的患者在接受人工膝關節置換手術後會產生腿部的靜脈血栓，大部分的患者會服用藥物來避免血栓的產生。膝關節鏡手術的危險性相對較低。

退化性膝關節炎

以下簡短介紹退化性膝關節炎的治療選擇，您可以自行參閱或與您的醫師討論，以便選擇最適合您的治療模式。

主要的治療方式有以下五項：

改變生活型態：例如減輕體重或增加運動量。

復健治療：包含物理治療及職能治療，或選用拐杖輔助行走及使用鞋墊矯正站姿及步態。

疼痛控制：使用口服或針劑止痛藥。

輔助治療：包括經皮穴位電療或針灸，以及服用軟骨素或葡萄糖胺的營養補充。

手術治療：包含人工膝關節置換手術、關節鏡手術、矯正截骨手術，通常適用於保守療法一段時間仍無明顯療效時。

這些治療有什麼利弊得失？

每個退化性膝關節炎的病患常伴有不同的健康問題，且對各項治療的選項也有不同的觀點，要瞭解各種治療的結果可能會對病患的生活產生的影響，才能決定何種治療方式是對病患最好的。

- ▶ 您是否無法忍受因退化性膝關節炎產生的疼痛？
- ▶ 您是否想做到比現在每天所做的事情還多的事？
- ▶ 您是否願意花時間在醫院或是接受治療？
- ▶ 您是否願意承受因為治療所產生的副作用或可能的併發症？
- ▶ 您是否願意付出密集的時間接受治療？