

退化性關節炎（認識篇）衛生教育指導

退化性關節炎的病因：

*常見於五十歲以上喜歡運動或從事粗重工作的人。另外外傷或體重過重也會加重膝關節表面軟骨的磨損，加速膝關節的退化。

- ✦ 慢性勞損：長期姿勢不良、負重用力、體重過重，導致膝部軟組織損傷、關節微小移位，均會加重關節變性、磨損與破壞。
- ✦ 創傷：經常的膝部損傷，如骨折、軟骨、韌帶的損傷，都會加速膝關節退化。
- ✦ 關節面受力不平衡：某種原因如外傷、勞損或姿勢不良等，造成股骨頭在髁關節的角度偏差，影響膝關節的受力面，造成膝關節的磨損與退化。

✦ 退化性關節炎的症狀：

退化性關節炎的症狀為關節痛、僵硬，剛開始活動時疼痛加劇，活動持續一段時間疼痛會逐漸減輕，但活動過久又會加重。膝關節退化的早期症狀為鈍痛或痠痛，上下階梯疼痛加重，休息後感覺關節僵硬，勞動過度或氣候變化均感膝痛加重，關節活動不靈活，繼而出現各種響聲，嚴重者可成跛行，上下階梯困難，寸步難行，甚至連站立都很困難。