





## 永馨復健診所

Yong Xin Rehabilitation Department

### ◆ 治療!

#### 1. 保守治療

- 止痛藥。
- 關節內注射，如玻尿酸注射：玻尿酸會包覆、保護關節軟骨減緩軟骨退化。
- 復健：!
  - "# 冰敷：急性期使用。!
  - "% 熱療：亞急性期、慢性期使用；減緩不適。!
  - "& 電療：止痛、促進循環。!
  - "' \$ 運動：!



大腿後側伸展!



大腿前側伸展!



坐姿膝蓋伸直!



站姿下墊腳尖!



側躺大腿外展!



側躺大腿內收!

#### 2. 手術治療

- 關節內視鏡：藉由清洗發炎關節、清除骨刺，達到減輕疼痛目的。
- 人工關節置換術：用於末期的退化性關節炎。此時膝關節軟骨已嚴重磨損。

### ◆ 日常生活注意事項

- 改善誘發因素，如：關節不穩定，肥胖等。
- 避免過度承重運動及動作，如：爬山、頻繁上下樓、跳躍、跪坐、蹲姿等。!  
【平地行走、腳踏車、游泳等，為可從事之運動。】
- 行走時若會疼痛，可用柺杖或助行器輔助，減輕膝關節負擔。
- 長期缺乏運動會使下肢肌力變差，應養成固定運動習慣。

### ◆ 若有任何問題，請諮詢醫師或物理治療師。

### ◆ Reference of the Figures

- ...
- ...
- ...
- ...