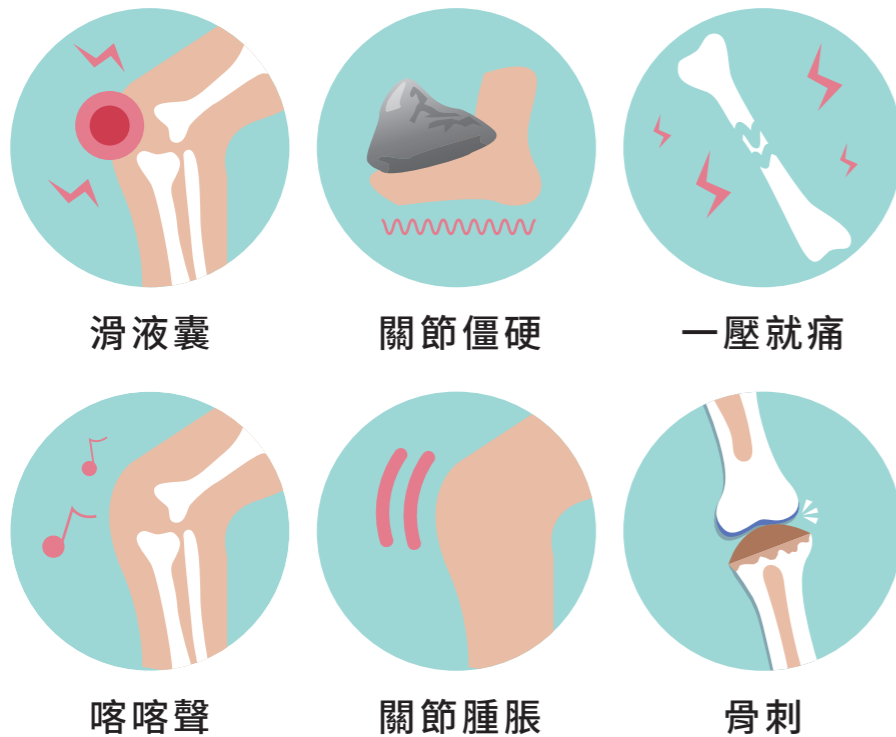


退化性關節炎(又稱骨關節炎)，主要因為軟骨磨損造成膝關節空縫變得狹窄，甚至密合起來造成關節變形。導致患部疼痛、發炎、腫脹和活動異常，症狀輕微的病人可能不會影響日常活動，但重症者則可能連行走都感到困難。退化性關節炎可能發生於人體任何一處關節，較常見於手、膝蓋、臀部、下背部和頸部，雖然好發於50歲以上的年長者；但是，年輕族群如有前十字韌帶、半月板撕裂等關節損傷病史者也可能會罹患此疾病。

## 退化性關節炎的症狀

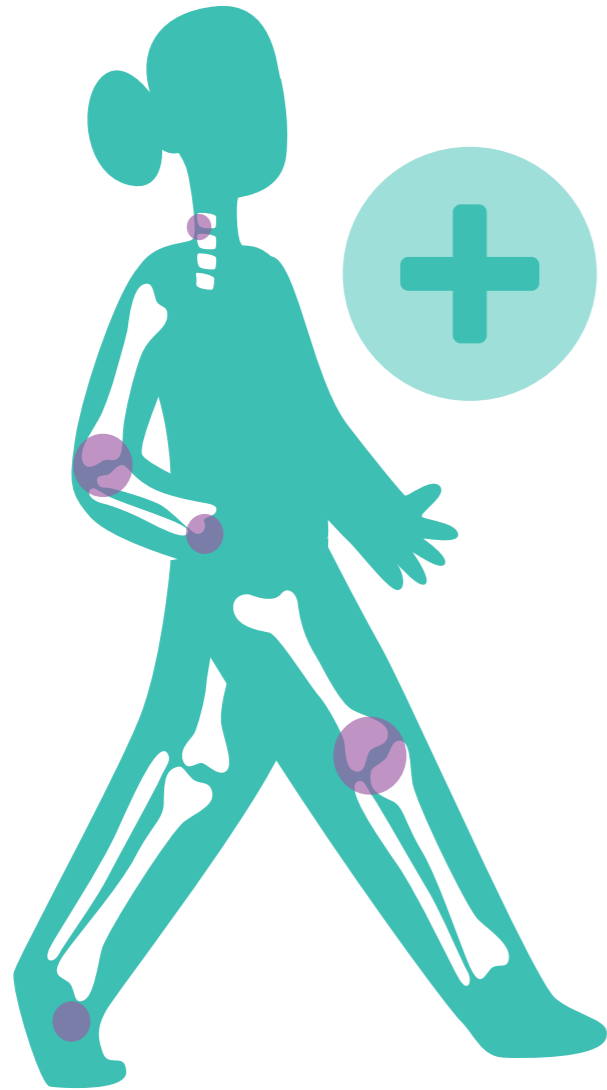


**關節疼痛腫脹：**日常生活中，時不時有關節疼痛及腫脹感，特別是上下樓梯、久坐久站時，膝蓋的不適感會更加明顯。

**關節僵硬：**通常於早上起床時，關節的僵硬症狀會最為顯著，患者通常需要花費較長時間才有辦法下床行走。此外，如果平時維持同一個姿勢太久，也可能產生僵硬感，需要稍微活動一下關節，才能夠再正常活動。

**關節發出聲響：**走路或關節彎曲伸展時，容易發出骨頭相互磨損的聲音，發出「喀喀」聲響。

**關節變形、無法伸直：**當變得較嚴重時，可能開始出現關節變形的情況，如：O 型腿、關節無法打直等。



## 退化性關節炎的治療方式

**口服藥物治療：**須接受醫師指示口服消炎止痛劑。

**物理治療：**可用熱敷、超音波或短波照射等方式來減輕症狀。

**復健治療：**股四頭肌運動，改善肌肉力量，減少軟骨磨耗。

**關節內注射：**注射玻尿酸以滋潤關節軟骨，讓關節活動時得以減少磨擦，達到保護關節的效果。

注射PRP(高濃度血小板血漿)是利用血液中的血小板和生長因子來促進組織修復和再生，達到復原的效果。

**關節鏡手術：**以內視鏡直接診視關節腔受損程度並直接清除骨刺和磨損脫落的軟骨碎屑，改善症狀。

**人工關節手術：**以上治療方式無效時，需置換人工膝關節。