



「關」鍵時刻，絕不「退」縮！

退化性關節炎寶典

# 目錄

關關老師的關節小教室 單元一 p. 2

關關老師的關節小教室 單元二 p. 12

關關老師的關節小教室 單元一

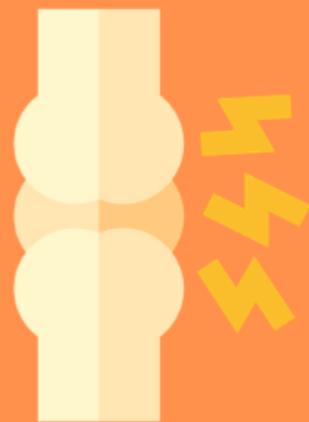
# 關節的三大壞習慣



# 壞習慣一： 攝取過多含糖食物



身體攝取過多的糖分，  
會產生一種引起發炎反應的  
物質，稱為細胞激素，使得  
原本已發炎的關節情況變更  
嚴重。



此外，攝取過多的糖會轉變成脂肪的形式儲存在體內，造成體重過重，對膝關節造成沉重的負擔。



壞習慣二：  
穿著不適當的鞋子





若為了美觀而穿著無法吸收衝擊、保護雙腳的鞋款，如高跟鞋、尖頭鞋等，將使膝蓋負擔更嚴重。因此，挑選正確的鞋款減輕膝關節負擔更顯重要。



專家建議應選擇尺寸適腳、鞋底防滑、材質舒適的鞋款，當作雙膝日常保健的一環。



# 壞習慣三： 過度拉筋





肌肉以及肌腱會協助韌帶一起穩定關節，如果把筋拉得太長太鬆，就無法提供約束的力量，讓關節變得不穩定，會提高扭傷的風險，容易造成運動傷害。



因此筋並非拉得越長越好，要讓筋保有適度的彈性，才能幫助肌肉有效率的傳遞力量，好好保護關節。



關關老師的關節小教室 單元二

# 你問我答



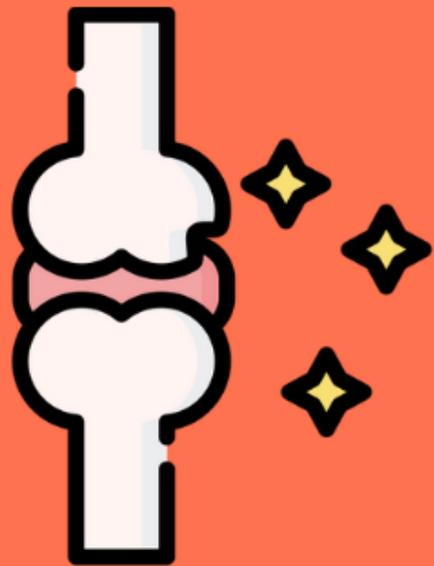
**Q1：萬一得了退化性關節炎，  
有什麼治療方法呢？**



# 1. 藥物

早期症狀輕微時，口服藥物就可減緩病情的發展。





## 2. 玻尿酸注射

玻尿酸注射法會幫助重建損傷的軟骨，抑制發炎反應，增加關節活動度。

### 3. 復健

除了冰敷、熱療及電療，最重要的就是運動！運動可以加強關節周圍肌肉、肌腱和韌帶的結構，幫助關節承受重量。



## 4. 手術

當病情嚴重到關節變形、膝蓋難以彎曲伸直，就需要進行人工膝關節置換。



Q2：退化性關節炎戴護膝就會好？



退化性關節炎是不可逆的疾病，而護膝可以限制膝關節的動作，保暖膝蓋，但它沒有治療效果喔！



另外，穿著保護過多的護具可能導致人體自我保護的本能逐漸喪失，所以當拿掉護膝時，膝關節其實是處於弱化的狀態。



**Q3：我膝蓋不好，日常生活中有沒  
有什麼需要注意的地方呢？**



1. 避免長時間讓膝蓋維持同個姿勢，也減少跪坐或蹲的動作。



2. 膝關節是人體主要承重關節，  
減輕體重可以減少關節負擔。



3. 膝關節疼痛時，可用拐杖或助行器來輔助行走，減輕疼痛。





「關」鍵時刻，絕不「退」縮！

退化性關節炎寶典

黃藍可、林沛穎 共同製作