

退化性關節炎：一個全球性的問題

OA是造成失能的首要原因



5億2千萬

的世界人口罹患退化性關節炎(OA)



在所有的OA個案中，退化性膝關節炎佔了

60%

一項涵蓋291種造成失能情況的全球性研究，發現髖關節與膝關節的OA

排名第11

在2017年全世界有

960萬

人生活於OA所造成的失能中



從1990到2019年間，全世界罹患OA的人數增加了

48%



什麼是退化性關節炎？

OA是最常見的一種關節問題。發生於人體各個可動關節，最常見於膝蓋、髖骨與手部。

OA是一種疾病。它可肇始於一個很小的傷害或嚴重的外傷。在病程的早期，身體尚能有足夠的資源與能力，修復這些改變。當病程持續發展，身體的修復系統無法繼續維持，關節組織就會開始崩壞，包括軟骨變薄，骨骼變形，骨質增生和關節發炎。

除了這些改變，關節仍然可以發揮正常功能，不會有任何疼痛或僵硬。



OA的特徵是：

- 疼痛
- 功能障礙
- 肌肉無力
- 關節僵硬
- 降低與健康有關之生活品質

造成OA的原因？

造成OA的確切原因尚不清楚。增加OA風險的危險因子包括：

- 過重或肥胖
- 曾經有關節外傷，關節手術和/或關節過度使用的病史
- 遺傳(例如有OA的家族史)

若一個人有以下狀況，即便沒有相關的檢查就能做出OA的臨床診斷：

- 年齡45歲或以上*，而且有
 - 與活動相關引起的關節疼痛，以及
 - 沒有與患部關節相關連之晨間僵硬，或有可在30分鐘之內緩解的晨間僵硬
- * 45歲以下的族群，在遭受過創傷性關節傷害之後，也常會被診斷出OA



物理治療能如何改善OA？

運動是治療OA的首要項目。物理治療師能幫您選擇最適合的運動，還能針對緩解疼痛以及處理OA的方法提供建議與指導。同時教您如何改善關節動作和步行走路的技巧，以及強化您的肌肉力量。

如果您需要接受關節置換，您可能在手術前與術後接受物理治療的照顧。物理治療師可以協助您做術前預備以讓您從手術獲得最大的益處，也幫助您術後可以恢復良好。



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER