

預防退化性關節炎

退化性關節炎是最常見的一種關節炎

預防與及早治療是阻止退化性關節炎(OA)惡化的關鍵。

接下來數十年,全世界將面臨對膝關節置換手術急速上升的需求,預期某些國家甚至將增加9倍。



對某些人而言,OA隨時間而惡化,這就是為何您需要在一開始有症狀時就尋求協助。即使您已經有OA,當下還是有許多的方法可以阻止它變得更嚴重並改善您的生活品質與幸福感。



規律運動可以降低罹患退化性關節炎、髖關節骨折與年長者跌倒的風險,也可以預防或延緩手術的需求。



退化性關節炎的風險因子

- 曾經有關節損傷:任何年紀(包括兒童或年輕時期)
- 過重/肥胖:給予關節過多的負荷(特別是承重的關節如髖關節與膝關節),並增加關節的發炎
- 年齡:罹患退化性關節炎的風險會隨著年紀增加而上升
- 女性:通常女性罹患OA的現象高於男性
- 家族史:OA可能有家族遺傳,雖然研究尚未發現是哪個特定基因造成

關節損傷與肥胖是兩個最容易調控改變的風險因子



關節受傷

關節受傷後,不管您是否需要手術,包含運動治療的復健(與病人衛教)都應該作為首要的治療項目。

關節受傷後,回復到建議的體能活動程度並維持關節周圍相關肌群的強度是非常重要的。對於增加體能活動量或其他與工作以及休閒活動相關的體能任務,如果您遭遇到困難,可以跟物理治療師討論如何進行特定的運動,來改善這樣的狀況。



減重

過重或肥胖會給予關節額外的負擔與增加關節發炎的情況,因而增加您罹患OA的風險。如果狀況適合,減重可以降低個人罹患OA的風險,若是已經患有OA的人,減重能改善關節炎的症狀。

5公斤或5%



減重

=

90%

減低6年後出現膝關節不適的機率

預防關節受傷

與物理治療師討論如何建立一個個別化的訓練計畫,對膝關節損傷的風險可以降低五成,且能有助於預防OA。

如果您已經有大量的競技運動,請找物理治療師給您建議如何預防受傷,並依照競技運動特性,整合適當的強化訓練。



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER