

# 骨关节炎：一个世界性的问题

## 骨关节炎是一个引起残疾的领先原因



全世界有 **5.2亿** 人患有骨关节炎 (OA)



**60%**

的骨关节炎个案是  
膝部骨关节炎

在一个全球针对291种病况的研究中，髌部和膝部骨关节炎是排行第

**11** 的导致残疾的疾病



在2017年，全球有

**906** 万人患有因  
骨关节炎引起的残疾

从1990年到2019年，全球患有骨关节炎的人口上升了

**48%**



### 什么是骨关节炎？

骨关节炎是最普遍的关节疾病。

它可以影响任何活动的关节，最常发生于膝关节、髌关节和手部。

骨关节炎是一种疾病，它可以由轻微或严重的关节受伤引发，初期身体有能力修复这些损害，但是随着疾病恶化，身体的修复功能没法跟得上关节受到的损伤，关节组织便开始受到破坏，包括关节软骨变薄、骨骼重塑、骨瘤形成和关节发炎。

尽管有了这些改变，但是关节还是可以正常运作而没有疼痛和僵硬。



骨关节炎的特性：

- 疼痛
- 功能障碍
- 肌肉无力
- 关节僵硬
- 与健康有关的生活质量下降

### 骨关节炎的原因是什么？

骨关节炎的确切原因还是不清楚的，风险因素则包括：

- 体重过重或肥胖
- 关节受过创伤、手术和/或有关节劳损的病史
- 你的遗传因素(例如有骨关节炎的家族史)

诊断骨关节炎不一定需要拍片或化验，只要一个人：

- 年龄在45岁或以上\* 和
- 活动时有关节痛 和
- 没有关节晨僵的现象或者关节晨僵持续30分钟以下

\* 年龄在45岁以下而关节曾经受伤的人士也可以诊断为骨关节炎



### 物理治疗可以如何帮助骨关节炎？

运动是骨关节炎的第一线治疗手段。除了帮助你选择最好的运动，物理治疗师还可以给你减轻疼痛和管理骨关节炎的建议和教育。他们可以教导你如何改善你的关节活动、步行和强化肌肉。

如果你需要接受关节置换手术，你也可以在手术前后见你的物理治疗师，让你获得最好的手术前准备和手术后康复，达至手术的最大效益。



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER