

退化性關節炎：真相還是迷思？

迷思



退化性關節炎只會影響
年長者

真相

雖然OA隨著年紀增加而變得更常見，它可以而且也會影響二十幾歲到三十幾歲的人。約達五成的少年或年輕族群會在他們的關節受傷後10-15年之間出現OA。這意謂OA將會與他們共存更久的時間，也可能衍生更嚴重的失能，並降低生活品質。因為這樣的原因，曾經有關節受傷的年輕人，更需要被教導如何減低他們已經面臨高風險OA的狀況。

迷思



我需要接受X光或核磁共振造影檢查來診斷OA

真相

OA的症狀(包括疼痛)和X光或核磁共振造影上看到的關節結構改變沒有非常強的關聯。事實上，許多人的X光影像顯示許多關節改變的情況，但是他們僅經歷少許的疼痛。這表示只依賴影像學的資訊並沒有太大的幫助。醫師只在需要排除其他造成您關節疼痛的原因時，才需要進行X光，影像學或抽血檢查。

迷思



更嚴重的疼痛 =
更嚴重的損害

真相

疼痛的經驗是複雜且不直接與您的關節結構改變有關。更嚴重的疼痛不代表更多結構上的改變。您的疼痛經驗會受到您的情緒、心情、焦慮、壓力、睡眠不佳、疲勞、活動程度以及該部位發炎的影響。

迷思



不管我怎麼做，我的OA只會變得更嚴重

真相

您能夠作一些正向、主動的事來改善伴隨OA所產生的疼痛，例如步行活動和肌力強化與平衡訓練的運動。大約只有三分之一的人會隨時間變嚴重，另外有些人在疼痛與失能上會有改善。大部分的人會經歷某段期間疼痛會變好或變差，但整體上不會只變得嚴重。您的物理治療師能夠指導您如何維持活躍的生活。

迷思



運動會更進一步傷害我的關節

真相

剛好相反。運動跟身體活動不但安全也是對抗OA最佳的武器。它們可作為關節的潤滑劑且協助維持關節健康。許多人會避免使用他們感到痛的關節部位，以免變得更嚴重。但是，當我們不讓關節活動時，這些關節反而會變得更僵硬而且周圍的肌肉也會變得更沒有力量。

與您的物理治療師討論符合您需求的正確運動方法。

迷思



OA是「磨損和撕裂」還是「骨骼之間的擠壓」

真相

OA不是由關節長期使用所造成的「磨損」所引起的病症。OA是一種關節內軟骨自我修復受到干擾而造成的疾病。

OA並非必然也不是每個人老了都會有。

保持身體活躍，強化關節附近的肌肉與減重(若有需要)，是您自身對控制自己的退化性關節炎最重要的事項。

物理治療師可以建議您最適合您的運動計畫。



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER