

關節不退化 行動才順暢

文／聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診顧問 白淳升博士

大多數的老年人容易罹患退化性關節炎，當病症發作時，常讓人痛到動輒得咎，嚴重者甚至會不良於行。所謂的退化性關節炎指的是關節中軟組織發生慢性炎症反應，在病理上應與關節耗損度有關連。其症狀為關節酸痛、上下階梯時疼痛加重、休息後感覺關節僵硬、勞動過度或氣候變化均會使膝蓋感到疼痛變形。

退化性關節炎普遍被認為是老人專利的疾病，然而在某些狀況下，例如關節曾經受過損傷、曾動過手術、骨折、身材肥胖或是過度使用者，只要關節累積足夠的勞損，就可能使得退化性關節炎提早發生。想要減緩疼痛症狀，需強化膝關節功能，在日常生活中可力行做到：**(1)體重控制**：減輕體重就可減少膝關節的負擔 **(2) 避免長時間讓膝關節固定在同一姿勢** **(3)養成運動習慣**：固定運動習慣可增加下肢肌力。因此建議您在家中，可嘗試做以下運動，讓關節有適度且適量的運動，以加強關節的支撐結構，其它如走路、騎腳踏車、跳舞、游泳，亦都是不錯增加關節活動範圍的選擇。

動一動：預防退化性關節炎運動

解決1：抬小腿運動

動作：

平躺，做運動側的膝蓋下放一使膝蓋彎曲至 30 度左右，腳用力伸直將小腿抬高，停住 10 秒再放下。



解決2：抬大腿運動

動作：

平躺，非做運動側的腿彎曲起來，做運動側的腿伸直，再慢慢抬高至 45 度，放下以後要完全放鬆再繼續做下一次的抬腳動作。



解決3：拉筋動作

動作：

採坐姿，小腿抬高，將腳板連同腳趾向上翹至感到膝蓋後側有拉緊的感覺，停住 10 秒後再放下。

