

## 膝蓋養生 多多關懷身邊的長輩^^

很不錯的保健資訊，請三、四、五年級同學都能研讀一遍，或許能改變一些錯誤的觀念。

### 走路曬太陽遠離退化性關節

根據統計，全台灣年逾50歲的中老年人，每2人就有1人罹患不等程度的退化性關節炎，一走路就痛，不少人因而整天待在家裡，一動也不敢動，導致症狀惡化速度加快，最後真的走不了。

「這是個錯誤的觀念。」高雄醫學大學骨科副教授陳勝凱指出，每個人都會老化，關節也是一樣，使用到某種程度後，就會因磨耗而退化。一旦出現這種又名骨關節炎的退化性關節炎時，患者必須要有正確認知，才不會讓症狀急遽惡化下去。

陳勝凱表示，正常人骨頭與骨頭接觸的地方，就是關節軟骨，正常的軟骨組織光亮平滑，但隨著年紀增長，軟骨過度磨耗，軟骨碎片掉入關節腔內並在關節腔內刺激關節囊，製造過多的關節液，引發紅腫熱痛，久而久之就會出現退化性關節炎。從光片看來，正常的關節軟骨面平滑光亮，一旦關節磨損，就會出現凹陷。

有些病情嚴重者，軟骨磨損的附近甚至會有骨刺增生情形。不管怎樣，關節炎通常以四大症狀表現，一是疼痛；二是關節變形、腫脹；三是晨起感覺僵硬，下床運動後，症狀稍稍緩解；四是關節活動時會有聲音。就疼痛這項而言，如果是O型腿的人，身體重量大都落在關節內側，這個部位較易出現磨損及疼痛。相反的，X型腿的關節疼痛幾乎都出現在外側，且腳愈歪，變形愈厲害，也就愈痛，少有例外。

運動增強軟骨海棉作用陳勝凱說，軟骨就像一塊吸滿水分的海棉，當我們走路時，腳往下踩那一刻，身體重量往下壓，軟骨裡面的關節滑液就會被擠出；腳往上提，來自身體的重量消失，關節滑液又回吸到軟骨裡面，形成一個動態平衡。就在關節滑液進進出出之際，營養成分才能進入軟骨組織裡面，維持軟骨的健康。問題是，大多數退化性關節炎患者一來怕痛，二來也擔心運動會增加關節的磨損，不敢走動，整天就坐著不動，軟骨缺乏關節滑液帶來營養成分的滋潤，時間一久當然出現更大的問題。

為此，陳勝凱提醒民眾若出現上述四種症狀時，就應特別留意，並去除損關節」的錯誤觀念。他強調，適度的運動可增強軟骨的海棉作用，藉著不斷流進流出關節滑液，既可帶給軟骨營養，保持濕潤，關節周圍的肌腱也會增強，減少軟骨磨損的機率。

在所有運動中，陳勝凱認為走路是中老年人最佳的選擇，如果覺得自己的平衡感還不錯，騎自行車、跳舞、游泳等有氧運動，也不妨試試看。但他強調，這些運動應融入日常生活中，不要一曝十寒，而應隨時為之，但若正處於關節疼痛之際，就不要勉強去運動，以免症狀更加惡化。此時，不妨以「三隻腳」來替代兩隻腳，拄著拐杖來分擔身體重量，讓軟骨及關節獲得更充分的休息。

每天至少應走路半小時 台北市立聯合醫院忠孝院區骨科主任蕭國川也認為，屬節律性運動的走路是退化性關節炎患者的最佳選擇，每天至少走個半小時，如果持續走1、2個小時以上，也沒有不舒服的感覺，當然可以繼續走下去。

如果有更多時間，他建議患者定期到健身中心，請教練協助訓練股四頭肌的強度。蕭國川解釋，股四頭肌是大腿膝蓋周邊的大塊肌肉，愈強壯，愈能吸收膝關節撞擊的力道，減緩退化性關節炎症狀。游泳及騎自行車，也是相當好的運動。蕭國川指出，患者在水中游泳時，受到浮力影響，關節受力較小；騎上自行車，大多數體重落在臀部，膝蓋受力較少，也不失為不錯的運動。

多曬陽光防止骨質流失在日常運動之餘，陳勝凱建議這些患者也要多曬曬太陽，因為陽光可將維生素D活化為 D3，增加鈣質吸收，有效防止骨質流失，延緩退化性關節炎的出現。

當然，除了維持適當運動，蕭國川建議早期的退化性關節炎患者，可試著服用硫酸鹽葡萄糖胺製品來減少軟骨的磨損。從多年來的臨床觀察，他發現三分之一患者吃了這類製品後有效，可少受點苦。

如果您收到別人分享給您的好文章，不要吝嗇，您也可以繼續分享給好友，請別忘記我這一份喔！！

當我們用心對人時，有心人將以熱情回報您，希望我們都是用心的人，也是有心的人。[giftop](#) 關心您