

# 功能性護膝可改善退化性膝關節炎

新光吳火獅紀念醫院復健科主任 謝霖芬醫師

退化性膝關節炎是成年人常見的毛病。根據研究報告，30歲以上的成年人約有6%罹患退化性膝關節炎，而65歲以上的老年人更高達12%。退化性膝關節炎除了造成膝蓋的疼痛之外，也會引起肢體失能，並影響生活品質。

退化性膝關節炎的治療包括復健、藥物、關節腔或軟組織之注射及手術等。除此之外，近幾年來功能性護膝(圖1)的發展日新月異，也可用來治療退化性膝關節炎。一般民眾使用的護膝只是包覆膝蓋而已，並無生物力學之作用；而功能性護膝則使用人體工學原理去改善膝關節之受力。一般人站立時重力線通過膝關節內側，也就是說站立時膝內側受力較外側大，因此膝關節的退化也是從內側先開始，且較嚴重。退化性膝關節炎的X光片常可見到內側關節間隙變小(圖2)，即間接表示關節內側的軟骨磨損較嚴重。功能性護膝的目的即是利用三點或四點原理，推開患側(多為內側)關節間隙，使關節內側的壓力變小，此壓力在生物力學上稱為「外在性之膝內翻力距」。膝內翻力距的減少可延緩膝蓋內側關節軟骨的磨損，而病人直覺的反應是走路時較不疼痛，且可走得更遠。此外，相對於口服藥物、注射及手術，功能性護膝屬於非侵襲性的治療，其安全性最高。

國外的學者及我們過去的研究顯示，較嚴重的退化性膝關節(約為X光第三級)病人，對於功能性護膝的接受度較高，其原因是功能性護膝畢竟有點重量(約1公斤)，輕度的病人改善幅度較小，難以接受護膝的重量；而較嚴重的病人，改善的幅度大，就比較不在乎護膝的重量。功能性護膝另一個缺點是較一般護膝貴很多，因其部份材質含有航太鋁合金，且目前產品多屬歐美進口，故動輒數萬元不等。也許將來國內廠商開發製作後，可降低價格，造福更多的病人。

圖 1. 功能性護膝



圖 2. X光顯示膝蓋內側關節間隙狹窄

