

五、文獻查證

易泰用、吳大圩、林坤輝(2022)・高滲葡萄糖注射用於骨關節炎・台灣復健醫學雜誌, 50(2), 87-94。

[https://doi.org/10.6315/TJPMR.202212_50\(2\).0001](https://doi.org/10.6315/TJPMR.202212_50(2).0001)

張珮毓、曾萌絹、劉宣瑤(2020)・一位退化性膝關節炎患者使用高濃度血小板血漿之實證照護經驗・彰化護理, 27(1), 49-61。

[https://doi.org/10.6647/CN.202003_27\(1\).0008](https://doi.org/10.6647/CN.202003_27(1).0008)

許碩珉、李卓達、劉順琳、陳民虹(2023)・退化性膝關節炎之預防・家庭醫學與基層醫療, 38(1), 23-30。

賴慶霖、駱菲莉、陳思遠、王建峻、何健章、吳治翰(2023)・水中體適能運動與飲食指導對改善退化性膝關節炎患者生心理與發炎指標之影響・自然療法暨健康促進期刊, 2(1), 16-28。

[https://doi.org/10.30192/JNTHP.202312_2\(1\).0002](https://doi.org/10.30192/JNTHP.202312_2(1).0002)

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話：07-6150011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話：07-6150022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：07-5599123

本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

20X29.7cm 2025.12印製 2025.04修訂 HA-9-0078(2)

膝蓋日常保養須知



 **義大醫療財團法人**
E-DA HEALTHCARE GROUP

膝蓋日常保養須知

一、保養目的：

膝關節由股骨、脛骨、髌骨、前後十字韌帶、兩塊半月板及軟骨組成，軟骨可以減少骨頭之間的摩擦，韌帶及半月板可穩定關節及減輕衝擊力。膝蓋承受上半身的重量，如同車子的輪胎一樣，為人體重要的支撐核心，讓我們能走路、爬山及從事日常活動。使用久未保養則會磨損、退化，當核心出問題，難以完成各種動作，影響正常的行走，甚至在老年時期，只能依賴輔具或輪椅，因此「膝蓋的保養」格外重要！

二、適用對象：膝蓋不適之民眾。

三、可以怎麼做？

- 1.減重：因身體上的重量越重，膝蓋負荷越大，體重控制十分重要，可藉由飲食控制及適當運動，保持理想體重（BMI小於24Kg/m²）。
- 2.運動及復健：運動除了讓肌肉力量提升，改善心肺功能及關節活動度外，也能刺激軟骨滲透壓改變使養分進到軟骨，運動是很重要的，以下有幾個運動可選擇：
 - (1)游泳或水中走路：水的浮力可降低膝關節負重，減少關節壓力並增加活動角度。
 - (2)快走：提升肺活量，強化膝蓋由股四頭肌支撐的能力。可搭配騎腳踏車及前、側、後抬腿運動加強訓練。

- (3)太極拳或是瑜珈：增加平衡感及活動性，提升迷走神經活動，使血清素升高，減緩膝蓋不適。

四、生活型態

- 1.保持適當的活動及休息，活動前應暖身以避免肌肉或韌帶受傷，活動後適度休息並按摩放鬆肌肉。
- 2.痛適度運用輔具，如：護膝、登山杖。
- 3.避免久坐、久站、蹲、跪、跑跳等不當之姿勢。
- 4.避免鞋底較硬或較高的鞋子。
- 5.保持營養均衡，避免菸、酒、咖啡、油炸、辣等刺激性食物，適當補充蛋白質。