

TALK版

正確使用膝蓋 讓膝關節不再疼痛

無論再長壽，若沒有一雙勇健的雙腿，也無法享受生活。關節炎是許多人的煩惱，膝蓋長期不適不僅影響心情，關節炎發作時，痛起來更是讓人無法忍受。韓國知名關節與軟骨再生醫學權威專家高湧坤院長出書分享，想要讓膝關節一輩子不疼痛，隨心所欲享受生活，從現在就要開始學會正確使用膝蓋，才能擁有快樂的人生。

整理／洪詩茵 圖文資料來源／高寶書版《一輩子不疼痛的膝關節》



正確使用膝蓋，才能擁有快樂的百歲人生。

「每個人上了年紀都會得退化性關節炎嗎？」眾所皆知，退化性關節炎是五十歲以後常見疾病，事實上男性年齡大於四十五歲，女性年齡大於

五十五歲者，都是退化性關節炎的好發年齡。

人們將受損的膝蓋軟骨稱為「退化性關節炎」早已行之有年。「退化性關節炎」是一種軟骨受損至逐漸消失，且膝關節出現退化跡象的疾病。關節軟骨退化是初期病徵，隨著病情推進，會出現骨頭僵硬、關節周邊贅生骨增生及關節變形等各種症狀。

過去把「骨關節炎」稱為「退化性關節炎」的最大理由，是認為其主要成因是老化，外加中年與老年族群是其主要得病族群。

因為長期蜷坐，造成膝關節負擔大的韓國文化，人們沒有習慣善待膝蓋，所以在韓國退化性關節炎的患者人數特別多。如同要證明此事一樣，韓國六十五歲以上膝關節炎患者高達七至八成，屬於其常見疾病。

儘管退化性關節炎的主因是老化，但是我們必須清楚了解肥胖、關節外傷、週邊骨頭疾病、肌肉惡化、關節神經損傷等各種原因，也可能加速年輕人膝蓋老化。

退化性關節炎的初期症狀，晨起時膝蓋緊繃僵硬感，這種現象會持續個四到五分鐘，然而其他大部分白天行動如常，因此退化性關節炎的早期症狀不明顯，易被忽視，等到關節使用頻率增加，疼痛感愈來愈嚴重，關節附近愈來愈腫脹時，才會發現得病。

所有的軟骨都很脆弱！

明知道卻不注意，問題更大。

四十歲到五十多歲的人會認為自己罹患退化性關節炎的時間「為時尚早」，為何此疾病被稱為「生活習慣病」，我

們先來看看成因。退化性關節炎會被這樣稱呼的意思是，相較於「老化」導致的軟骨損傷，關節疾病更常見的病因是「不良的生活習慣」。

運動量不足、超過自己體力的容許範圍的運動量、體重過重、習慣蹲坐、長時間翹二郎腿、過分控制飲食、生病不就醫或延遲就醫、鞋跟過高和動作太咧總是撞到膝蓋等等……

每一種不良的生活習慣都會增加膝蓋的負擔，累積傷害。再加上四十多歲懷孕和生產的女性，以及五十多歲進入停經期的女性，骨頭會因為賀爾蒙減少，急遽弱化，造成骨質疏鬆症罹病率大增。明知道會有這種情形，我們卻仍然愛使用造成膝蓋壓力的姿勢和行動，無疑是自己殘酷折磨著自己的膝蓋。

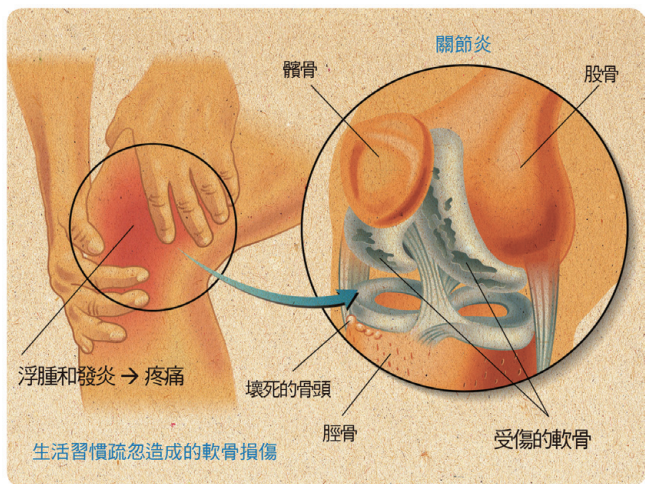
如此過度使用膝蓋，以及因衝擊和外傷造成的軟骨和關節附近組織受損，會加速「退化性關節炎」找上門。此外，儘管肥胖、飲酒過量、吸菸與失眠等，都是誘發膝關節炎的因素，不過年紀介於四十歲到五十多歲的女性必須要認知到自己的首要之務是改善生活習慣，得多注意膝蓋的保健。

注

意事項：避免冷敷過久，另外高血壓與皮膚病患者須多留意。

自我膝蓋檢查

- ◎ 屈膝的時候會覺得痛。
- ◎ 無法完全屈膝。
- ◎ 伸直原本彎曲的膝蓋會覺得痛。
- ◎ 坐著的時候無法完全伸直腿。
- ◎ 膝蓋痛了一下就不痛，這種過程重複兩回合以上。
- ◎ 膝蓋曾有過嚴重碰撞。
- ◎ 覺得膝蓋好像歪了。
- ◎ 前側膝蓋刺痛。
- ◎ 膝蓋腫脹超過一週。
- ◎ 運動後，膝蓋附近會腫起來。
- ◎ 每次走路的時候膝蓋都覺得痛。



圖片來源 / 高寶書版 《一輩子不疼痛的膝關節》

- ◎ 走路的時候膝蓋要微彎，但有困難。
- ◎ 有時候走路的時候會覺得雙腿無力，只想坐下。
- ◎ 一個月至少一次以上覺得膝蓋痛。
- ◎ 上下樓梯或坐下起立時覺得痛。
- ◎ 下樓梯的時候，膝蓋會刺痛。
- ◎ 站著的時候，髌骨會發出喀啦聲，並且感覺刺痛。
- ◎ 平常沒事，穿高跟的鞋子走路時膝蓋會痛。
- ◎ 坐太久，或站太久，或行動的時候會覺得膝蓋硬繃繃的。
- ◎ 提重物之後，每次走路，膝蓋內部都會覺得痛。
- ◎ 站著的時候，膝蓋像是朝內側彎曲一樣。

- ◎ 現在處於更年期或是更年期已結束。
- ◎ 現在處於體重過重或肥胖的狀態。
- ◎ 吐氣約五秒，讓腹部恢復凹陷。

檢查項目結果：

如果出現一個以上符合目前的狀況，得盡快就醫，接受醫師精準診斷。

就算沒有骨質疏鬆症的可能，還是去諮詢醫生為佳。必須特別留意改善生活習慣及保健膝蓋健康。在適當的運動強度下，持續從事能強化運動，並且施行冷熱敷法也會有幫助。

活用指南——日常的疼痛管理法

接下來介紹幾種患者自行減緩疼痛的方法，醫院療程與日常療程雙管齊下，有助緩解膝蓋疼痛。

隨著疼痛程度的差異，以下方法也出現不同的效果，不過只要能按照膝蓋疾患的嚴重性與醫院療程並行，相信必能發揮一定效用，尤其是疼痛初期或感覺疼痛時，實施以下提供的生活療法，助益良多。

※緩解疼痛的生活療法主要從找到心靈的平靜著手，有助緩解肌肉緊張。

緩解疼痛的冷溫療

在疼痛部位施行「溫療」能緩解肌肉緊張，促進血液循環，增強組織抵抗力，軟化膝蓋周邊肌肉，鎮定痛感，相反地，「冷療」能使血管收縮，減緩血液流速與新陳代謝，使疼痛部位降溫得以減少發炎與浮腫帶來的熱感，有助減少肌肉痙攣發作。

1、溫敷：把手帕泡在熱水裡充分溫熱後，攤平手帕或用手帕包住疼痛與周邊部位，使其溫暖。手帕冷掉就重複相同步驟。

時間：約二十分鐘到三十分鐘。

注意事項：手帕浸泡熱水時，小心燙傷。

傷，可戴上棉質手套後再套一層橡膠手套來保護手，尤其對溫度感覺遲鈍的老人家要特別小心。另外，有出血危險或血液循環問題，抑或是皮膚病患者，則不能用毛巾熱蒸。

2、半身浴：把肚臍以下部位泡入三十七到四十度的熱水。在半身浴之後避免運動、伸展和按摩。保持肌肉與心情處在舒緩的狀態為佳。

時間：三十分鐘以內。

注意事項：身體剛開始泡入熱水時，肌肉多半會僵硬，所以小心下水的動作。浸泡約十五分鐘，待身體狀態穩定後，剩餘的半身浴時間進行緩慢地腹式呼吸，有助提升半身浴效果。

※腹式呼吸

不動肩膀、胸口與腰，一次三到五秒吸入最多的氧氣，讓腹部像是氣球般鼓脹，憋氣暫停三到五秒，接著慢慢吐氣約五秒，讓腹部恢復凹陷。

3、冷敷：適合在膝蓋腫脹發熱或膝關節已受傷的情形下進行。用冷水浸濕手帕，接著扭乾水分，把手帕平鋪在部位或用手帕包裹住疼痛與周邊部位。手帕變熱就重複相同步驟。

時間：十五分鐘內。

※冷熱敷和半身浴之後休息——下是好習慣

伸直膝蓋，面朝天花板躺下。腳踝下方墊小枕頭，避免使用過高的枕頭，也不能墊在膝蓋下方，否則膝蓋可能會因位置變低而變得僵硬。

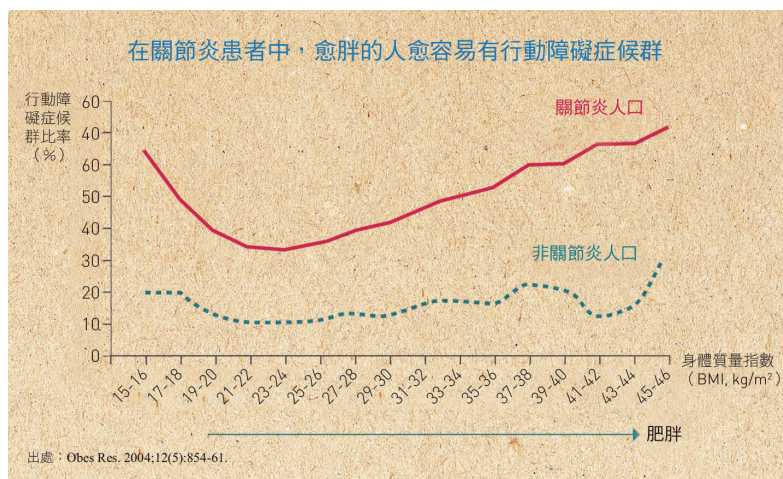
關節炎預防及管理的

六大生活守則

如今人類已經正式邁入「高齡社會」及期望壽命增加到一百歲的百歲世代，「關節炎」發病率逐漸趕上癌症、高血壓和糖尿病等疾病發病率。因此大韓家庭醫學學會、韓國保健福祉部與韓國疾病管理本部站在韓國政府立場上，積極宣傳「關節炎」應對之道。一般而言，國家機關喜歡發表「實行方針」，以叮囑國民，多加注意高發病率疾病或生活習慣所引起的疾病。

人們如果能知道「關節炎預防及管理的六大生活守則」，對關節保健大有助益。預防關節炎的最佳方法是不分年齡，每個人都能事先充分地了解關節炎。

如今我們已經進入高齡社會，在各種關節炎疾病中，「膝關節炎」是每個



圖片來源 / 高寶書版《一輩子不疼痛的膝關節》

人不可避免一定會面對的代表性疾病之一。希望大家都能好好地實踐下述「六大生活守則」，確實地守護自己的膝蓋。

1、維持標準體重

- 體重過重和肥胖是引起關節炎的原因之一，肥胖是讓關節炎惡化的危險因子。
- 肥胖人士只要減重約五公斤，能降低一半的關節炎罹病率。

· 高度肥胖（身體質量指數高於30.0 ~ 35.0）的人關節炎發病率，女性是體重過重高出體重正常的四倍，男性則是四·八倍。

※肥胖判斷標準是身體質量指數高於25.0、30.0。身體質量指數（BMI指數）是體重（公斤）除以身高（公尺）的平方。比如說，有人身高一六〇公分，體重七〇公斤，則他的身體質量指數為70/(1.6)²=27.3 kg/m²。

2、盡可能每天進行三十分鐘適合自己的運動

· 適當的運動能讓骨頭和關節變得健康，維持標準體重也能減少關節炎罹病風險。

· 就算是分散運動時間，只要總運動時數合計超過三十分鐘以上，也能達到同樣的效果，所以一次性的長時間運動，或是利用自己的零碎空檔運動都可以。

· 如果能持續進行適合自己的運動，則能提高身體機能，特別是肥胖人士，運動是可以調節體重，提高身體機能的好方法。

※因為關節有嚴重發炎反應的患者的運動量不能超出自身負荷範圍，所以必須

要進行適合自己的運動，並且遵守運動時間。

3、一定要禁菸

· 抽菸的人類風濕性關節炎罹病率比不抽菸的人高二倍。

· 吸菸會使類風濕性關節炎惡化。

· 吸菸的人必須禁菸十年，類風濕性罹病率才會降到與不抽菸的人相仿，所以說早一天禁菸也好。

4、留意不要作出造成關節負擔的姿勢和運動

· 長時間保持相同坐姿或是提重物，是傷害關節的重要危險因子，反過來說，避免長時間保持同樣姿勢，以及把重物的重量分散到各個關節，能有助預防關節炎。倘若我們不得不提東西，不要只彎腰，連膝蓋也一起彎曲，腿部、腰部和腹部的力量一起利用。

· 由於關節部位受損是產生關節炎的重要危險因子，是以軟骨受損的人更容易罹患關節炎。所以若覺得因為外傷或強力衝擊造成關節受傷，便要立即就醫。

· 重複進行超乎關節負荷的動作或行為，會提高關節炎罹病率。

· 最近因為從事日常運動和專業運動的人增多，關節受傷的人也變多了。各位

在運動之前必須做好充足的熱身，運動時要穿戴合適的保護裝備。

5、一但關節發生異常症狀，及早就醫

· 早期診斷和治療是關節炎保健的重點。

· 骨關節炎和類風溼性關節炎的療法不同，患者要好好區分兩者，接受診斷。

· 退化性關節炎是以患者軟骨損傷的程度為判斷標準，如今醫學進步，如果能找對醫生及早診斷出軟骨受損症狀，患者就能享受軟骨再生療法帶來的好處，可以用自己的關節，不必依賴人工關節過一輩子。

· 藉由早期診斷，患者能使用合適藥物且改善生活習慣，能減輕疼痛，改善病情。

· 如果罹患了類風溼性關節炎，盡早服用能減緩病情進展的藥物，可以讓關節損傷和變形程度最小化。早期治療好處多，盡量不要錯過治療的最佳時機。

6、靠著持續接受治療與自主管理，預防關節障礙和併發症

· 關節炎患者持續進行復健運動能恢復關節機能。

· 對關節炎患者來說，調節體重有著減少關節負擔和疼痛，減緩病情惡化的力量。

· 規律運動能減輕疼痛，改善憂鬱和不安情緒。

· 按醫生指示服用藥物，能減輕患者的疼痛和抑制關節發炎反應，不過患者必須事先了解長期服用藥物會帶來哪些副作用為佳。

· 持續地進行復健運動目的是保留自己剩下的關節機能，幫助恢復關節受損的運動機能和緩解疼痛。

· 患者從事超出自己負荷範圍的復健運動反而會造成病情惡化，因此要和醫生充分溝通關節的發炎程度和肌肉狀態，維持休息與運動的平衡。

跟著做——減輕膝關節負擔的正確姿勢

「我在不知不覺間做出的動作和姿勢有可能帶給膝關節致命的影響！」

假如我們長時間反覆採取相同動作和姿勢，會在不覺間造成膝蓋的負擔和壓力。不好的動作和姿勢會變成膝關節炎的原因或是使膝關節炎惡化，所以姿勢不良的人一定要好好矯正姿勢。

正確的姿勢能讓各個部位的肌肉分散承擔本人的體重。維持良好的姿勢是最棒的膝蓋保健方式，也是預防膝關節炎的絕妙對策。

正確站姿

正確站姿是脊椎、脖子、背和腰從側面看必須自然而然地呈一直線。正確地打直身體能預防關節炎，特別是能吸收膝關節炎患者提東西的動作產生的衝擊，減少關節和肌肉的負擔。

請站在全身鏡前，依循下列指示慢慢地改良姿勢。維持做五次、每次三十秒的正確站姿，是非常簡單的運動。

· 耳朵和肩膀不傾斜，維持水平。
· 兩邊肩膀保持水平高度，不要內縮或傾斜。肩膀不要用力，自然地維持水平。

· 收緊下巴，頭頸部不過份向前凸出，腰背稍微使力挺直。

· 膝蓋不過分用力伸直，雙肩打開與肩同寬。

· 從側面看，頭部、背部、骨盆、膝蓋到腳踝呈一直線。

正確坐姿

現代人使用電腦的時間增加，所以坐姿更加重要。平常不管我們是坐在沙發上，或椅子上，或是地板上，都要維持正確坐姿。

· 看電腦螢幕，或是看電視，又或者者是其他凝視前方的時候，頭和肩膀必須呈

減少膝蓋負重的姿勢

· 躺下起身的時候：不能平躺著突然起

· 盡量不要坐超過一小時以上，每間隔三十分鐘或一小時起來活動五至十分鐘，用簡單的伸展動作，放鬆脖子、肩膀和腰部，緩解緊繃的肌肉。

· 坐一小時之後要稍微轉動脖子或是每三十分鐘就伸展脖子。

· 如果是必須久坐的情形，每小時要坐在椅子上簡單地伸展膝蓋和手臂。伸展的同時，雙腳與地面呈水平伸直，腳踝朝身體一側拉伸十次。

· 睡覺的時候，雙腿之間夾枕頭

· 睡臥中矯正姿勢，有助恢復身體機能

· 長時間坐著的時候：中途要找時間伸屈腳和膝蓋，這樣站起來的時候才不會造成膝蓋的負擔。

· 必須提東西的時候：膝關節炎患者和膝關節炎罹病高危險群要避免提重物。

· 如果一定要提東西，請用兩手來分攤重量，腰略微前傾，提供腹部力量，感覺自己把重物的重量分散到全身之後再走。

· 要拿起放在地上的東西的時候：膝關節炎患者不要做彎腰提起放在地上重物的動作。如果是逼不得已的情況，一定要拜託身邊的人幫忙，因為站著的時候，彎腰提東西反而會增加膝蓋的負擔。

· 長時間坐著的時候：中途要找時間伸屈腳和膝蓋，這樣站起來的時候才不會造成膝蓋的負擔。

· 必須提東西的時候：膝關節炎患者和膝關節炎罹病高危險群要避免提重物。

· 如果一定要提東西，請用兩手來分攤重量，腰略微前傾，提供腹部力量，感覺自己把重物的重量分散到全身之後再走。

· 要拿起放在地上的東西的時候：膝關節炎患者不要做彎腰提起放在地上重物的動作。如果是逼不得已的情況，一定要拜託身邊的人幫忙，因為站著的時候，彎腰提東西反而會增加膝蓋的負擔。

· 長時間坐著的時候：中途要找時間伸屈腳和膝蓋，這樣站起來的時候才不會造成膝蓋的負擔。

· 必須提東西的時候：膝關節炎患者和膝關節炎罹病高危險群要避免提重物。

· 如果一定要提東西，請用兩手來分攤重量，腰略微前傾，提供腹部力量，感覺自己把重物的重量分散到全身之後再走。

· 要拿起放在地上的東西的時候：膝關節炎患者不要做彎腰提起放在地上重物的動作。如果是逼不得已的情況，一定要拜託身邊的人幫忙，因為站著的時候，彎腰提東西反而會增加膝蓋的負擔。

· 長時間坐著的時候：中途要找時間伸屈腳和膝蓋，這樣站起來的時候才不會造成膝蓋的負擔。

· 必須提東西的時候：膝關節炎患者和膝關節炎罹病高危險群要避免提重物。

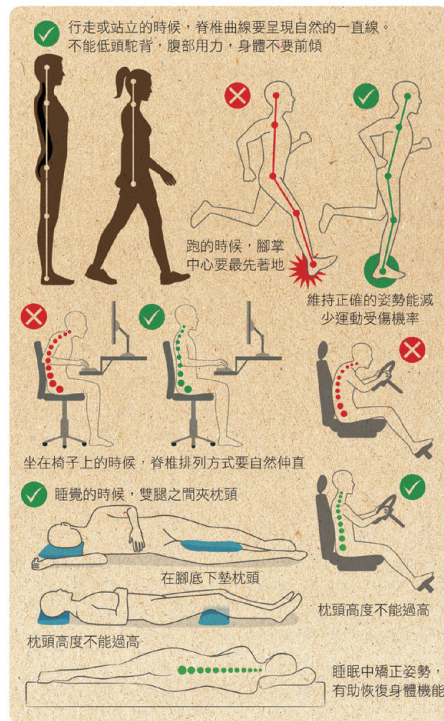
· 如果一定要提東西，請用兩手來分攤重量，腰略微前傾，提供腹部力量，感覺自己把重物的重量分散到全身之後再走。

· 要拿起放在地上的東西的時候：膝關節炎患者不要做彎腰提起放在地上重物的動作。如果是逼不得已的情況，一定要拜託身邊的人幫忙，因為站著的時候，彎腰提東西反而會增加膝蓋的負擔。

· 長時間坐著的時候：中途要找時間伸屈腳和膝蓋，這樣站起來的時候才不會造成膝蓋的負擔。

· 必須提東西的時候：膝關節炎患者和膝關節炎罹病高危險群要避免提重物。

· 如果一定要提東西，請用兩手來分攤重量，腰略微前傾，提供腹部力量，感覺自己把重物的重量分散到全身之後再走。



圖片來源 / 高寶書版《一輩子不疼痛的膝關節》

Profile

高湧坤院長

享譽國際及學術界的關節及軟骨專業醫生，也是數一數二的幹細胞再生醫學權威暨軟骨再生專業領域名醫。

白天克盡醫生職責治療患者，夜晚克盡研究者職責潛心研究最佳治療方式。他深信要提供患者們更好的醫療服務，就必須以研究為基本，於是在醫院內設立軟骨再生研究所及幹細胞治療研究所，看病與研究並行。

為了醫治受損一次就無法再生的軟骨及關節疾病，他二十多年來盡心盡力開發創新的療法及研究。而他的驚人成就之一，是提出幹細胞專業療法治療被認為是疑難雜症的退化性關節炎。同時也在國際知名學術雜誌持續發表論文，在幹細胞再生醫學領域以獨步性的研究不斷地受邀於海外學會講座，倍受矚目。

曾受邀擔任韓國KBS電視節目「什麼都能問」、韓國MBC電視節目「心情的日子」，以及其他關節炎相關節目的嘉賓。

專業領域：幹細胞再生醫學、人工關節、關節內視鏡、運動傷害、軟骨增生手術。

· 韓國延世大學醫學院畢業、韓國延世大學Severance醫院整形外科專業醫師結業。

· 韓國延世大學醫學院整形外科特聘教授、韓國延世大學Severance醫院整形外科特聘教授。

· 曾於韓國人工關節中心、美國俄亥俄州骨科醫院、英國羅伯特·瓊斯與阿格尼絲·亨特骨科醫院進修。

· 大韓整形外科學會、大韓整形外科膝關節學會、大韓整形外外科關節鏡學會正式會員、歐洲電腦人工關節學會(EALAS)會員。

· 著作：《揭開幹細胞和關節炎治療新篇章》、《關節炎》、《關節炎，狠狠地矯正吧！》、《某位關節醫生的病房日誌》及《側耳傾聽關節的微小疼痛》(以上皆為暫譯)。

《一輩子不疼痛的膝關節：關節與軟骨再生醫學權威教你膝蓋用到一〇〇歲》等書。

