

疾病簡介

膝關節退化非常常見，通常是上了年紀的婦女、體重過重者及膝關節曾經有過外傷性的疾病，都會加速膝關節的退化。原因通常為膝關節軟骨磨損、滑液囊中的關節液減少所引起而造成膝關節的變形，症狀為關節僵硬、痠痛，甚至是膝蓋無力。若是您有這樣的症狀，則建議盡速就診。

禁忌與需知

若是在剛發生時，平時有的運動習慣建議先暫停，以免症狀加劇惡化。此時，應先注意是否大腿後側肌群過緊，造成膝蓋的壓力更大，同時也建議進行大腿前側的肌力訓練，以免因疼痛造成肌肉無力，加速關節退化的速度。

運動訓練

在執行以下的運動時，**不應出現任何不適或疼痛**。若您在做這些運動的過程中或運動後**出現疼痛或不適**，請立即停止運動，並迅速請教您的物理治療師，協助您修正成適合您的運動。

	<h3>後腿肌牽拉運動</h3> <ol style="list-style-type: none">1. 姿勢：手扶牆壁，要伸展的腳向後站，前側腳膝蓋彎屈，後側腳保持伸直。2. 動作：<ol style="list-style-type: none">A. 腳跟不可離地且膝關節伸直，感到膝後側有緊繃感。B. 後側腳的大拇趾要朝向正前方。C. 前側腳膝蓋盡量不超過腳尖，避免膝蓋過多的負擔。 <p>停留 <u> 10 </u> 秒。 重複 <u> 10 </u> 下。 一天 <u> 5~6 </u> 回。</p> <p>小叮嚀：上半身在動作時要保持挺直。</p>
	<h3>股四頭肌肌力訓練</h3> <ol style="list-style-type: none">1. 姿勢：健側腳彎曲踩在床上。2. 動作：慢慢將患側腳用力保持膝蓋伸直抬高，且腳板向上勾著。上抬到對側膝關節高度再慢慢放下。 <p>重複 <u> 10 </u> 下。 一天 <u> 5~6 </u> 回。</p> <p>小叮嚀：若患側無力上抬，可僅從離開床面做起。</p>