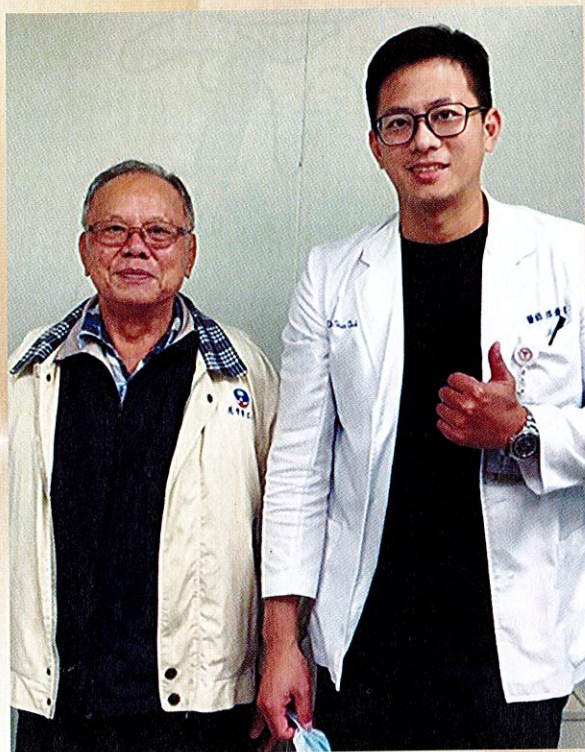


退化性膝關節炎的中醫治療



在全民瘋登山的時代，76歲的施伯伯，退休後最喜歡到山上親近大自然，但是雙腳的膝蓋總是在過度使用後，發出無聲的抗議，上下樓梯時疼痛無力、早上起床後僵硬麻木，施伯伯嘗試多種治療方法，最後在中醫經過兩次針灸療程，且配合復健運動，大幅緩解雙腳膝蓋的疼痛問題，恢復輕鬆自在的步態。

退化性膝關節炎的症狀

施伯伯的膝蓋疼痛即是典型的退化性膝關節炎症狀，常見症狀有：

- 一、疼痛發生在膝關節周圍，隨著活動而疼痛加劇，休息可緩解。
- 二、僵硬感，於晨起時關節僵硬感，約半

文/中西整合醫療科 游舜傑 住院醫師

小時後緩解，在寒冷或潮濕的天氣時，症狀會加劇。

- 三、腫脹，關節腔中的積液常會導致關節腫脹。
- 四、活動時的異音，粗糙的關節面可能在活動時發出異常的聲響。
- 五、關節的形狀改變，從外觀或觸摸可感受到膝蓋的變形。

退化性膝關節炎的診斷

關節炎常需與其他疾病鑑別診斷，如類風溼性關節炎、乾癬性關節炎、結晶性關節病變(如痛風)、感染性關節炎、其他軟組織異常等，但退化性膝關節炎的診斷相對簡單，透過以下的症狀可初步診斷：

- 一、疼痛侷限在膝關節周圍。
- 二、長時間久坐、從低的椅子站起時、下樓梯或下坡時疼痛。
- 三、下肢無力和不穩定感。
- 四、晨起僵硬感30分鐘內可緩解。
- 五、年齡大於45歲。

膝關節的退化占所有退化性關節炎中相當高的比例，且女性發病率較男性來的高。常見的危險因子有年齡、關節傷病史、肥胖、骨骼結構、性別等因素。主要為長時間的過度使用，造成關節軟骨磨損、膝關節周圍軟組織損傷。

退化性膝關節炎的中醫觀點

在中醫，退化性膝關節炎屬「痹證」、
「骨痹」、「痛痹」的範疇，痹證是一種以
肢體、關節等處酸痛、麻木、重著的感受及
屈伸不利為主要的病證。痹的病名，最早見
於《內經》，如《素問·痹論》：「風寒
濕三氣雜至，合而為痹」。其病因病機，或
因風寒濕熱之邪，乘虛襲入人體，引起氣血
運行不暢，經絡阻滯；或痰濁瘀血，阻於經
隧，深入關節筋脈，皆可以發病。

中醫治療可簡單分成兩個部分，分別是
中醫口服藥物，以及中醫針灸治療兩個面向
來討論。在中藥治療上，首重辨證論治，透
過問診、脈診，簡單分成風寒濕痹、風熱濕
痹、痰瘀痹阻等不同類型，給予不同的中醫
藥物治療。

針灸治療上，可以使用傳統的針灸治
療，透過穴道的刺激，疏通經絡，放鬆局部
肌肉等方式改善不適的症狀。

小針刀治療

除此之外，也可透過近年來風行的小
針刀療法來加以處理，該療法具有見效快、
損傷小、操作簡單、疼痛度低、花費低等優
點，是中醫臨床常用的治療方法。小針刀又
可稱扁針、圓針，是由目前中醫針灸「針」
加以改進而來，針尖約為 0.3-0.8 mm 的刀
刃面。小針刀有兩大主要作用：

一、剝離沾黏組織

剝離肌肉和韌帶之間軟組織沾黏病
變，鬆解肌肉，重新改善血液循環，恢復
肢體正常生理功能，以消除炎症酸痛。

二、疏通氣血阻滯

據中醫經絡氣血辨證論治，運用通則
不痛原理，疏通阻滯，使氣血流暢，陰陽
調和，消除疼痛，恢復功能。

藉由小針刀治療放鬆膝關節周邊韌
帶、肌腱，配合中醫藥物及復健運動等，
讓疼痛緩解，改善生活品質。

退化性膝關節炎是一種慢性的退化性
疾病，需要透過持續的復健及運動來改善
症狀，藉由加強下肢肌力以及減輕體重兩
大目標來保護膝關節。治療多面向，透過
各種不同的方式緩解疼痛。中醫療法亦可
有效且快速的緩解膝關節的疼痛症狀，民
眾可至中醫門診尋求中醫師諮詢。

