

國家圖書館出版品預行編目資料

變形性膝關節症的最新療法／黑澤尚著．—初版．

—臺北市：林鬱文化，2002〔民91〕

面；公分．—（健康の文庫；40）

ISBN 957-452-264-4（平裝）

1. 膝-疾病 2. 治療法

416.2572

91007146

健康の文庫^[40]

變形性膝關節症的最新療法

NT\$200

黑澤尚／著

2002年5月／初版

〈出版者〉

林鬱文化事業有限公司

〔編輯部〕台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話（02）2230-0545 * 傳真（02）2230-6118 * 郵撥17297530

〔總管理處〕台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4樓（東南學院正對面）

電話（02）2664-2511 * 傳真（02）2662-4655 / 2664-8448

〔網址〕<http://www.linyu.com.tw>

〔E-mail〕linyu@linyu.com.tw

〈代理商〉

紫宸社文化有限公司

台北縣中和市中山路三段110號7F之6

電話（02）8221-5697 * 傳真（02）8221-5712

法律顧問：蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-264-4

COPY AS SHOWN IN ORIGINAL EDITION

Originally published in Japan by Kodansha Ltd.

Published by arrangement with Kodansha Ltd. in
association with Bardón-Chinese Media Agency



◎東京遞信病院整形外科部長

黑澤 尚

變形性 膝關節症 的最新療法

可以去除膝蓋疼痛的書！
簡單明瞭、預防與治療！





● 醫務通譯社醫學博士 吳澤 尚

變形性 膝關節症 的最新療法

可以去降膝蓋疼痛的書！
簡單明瞭、預防與治療！



變形性膝關節症的最新療法

「變形性膝關節症」會產生強烈的疼痛。到目前為止，只有依靠藥物、注射、對患部施予電氣的對症療法。該如何做才能夠讓患者步行呢？作者積極地提倡以下的方法——

以「肌力訓練」取代注射，以「在家庭泡澡」取代電氣療法，以「積極的活動」取代安靜，以「在自宅自己進行治療」取代去醫院看門診等獨特的療法。

京都信病院整形外科部長

黒澤 尚〔著〕

変形性膝関節症の最新療法

前言

如今，人類歷史已堂堂邁入了二二世紀，回顧二〇世紀乃是科學技術開花結果的一個世紀。在醫學方面的成就也是如此。

一九四〇年代，由於弗勒明（一八四三—一九〇五，德生物學家）發現盤尼西林，之後即成功開發了抗生素，接著，各種藥劑相繼問世，對人類福祉貢獻極大。

同時，國人的壽命大幅延長，二二世紀之後，每四人中將有一人爲六五歲以上的高齡者，亦即人們即將邁入一個高齡化的社會。

在我所服務醫院的候診室裡，每天看到的患者幾乎都是老年人，不！也許應該說，能夠前來醫院看門診的人，表示身體都還不錯。有很多人因爲罹患各種疾病，或因老邁而無法外出活動，有的甚至是無法在屋內自由地活動。亦即這種「纏綿病榻」或「臥病在床」的高齡者爲數還真不少。

像這樣的「長壽」，只能稱作是青年期、壯年期的延長，亦即只是疾病、衰弱的表現。尤其是內臟的疾病或衰弱，由於醫學、醫療的進步，實不可能輕易的就「壞死」了。

但是，另一方面，足腰等支撐身體活動的「運動器官」，卻會隨著年齡的增長而逐

漸衰弱。其結果，好不容易得到長壽，可是卻因足腰老化而體力衰弱，根本就無法隨心所欲地生活。

在中高年齡層諸多足腰衰弱或毛病中，以膝痛為症狀之一的——「變形性膝關節症」最為多見。在二五年前，這一類疾病的患者還沒有很多，可隨著壽命的延長，這一類的疾病增多了。在醫院的門診中，每天都有很多人排隊等候只為了要接受這一類疾病的診察。我經常告訴這些病人：「如果能早點接受適當的治療，就不必如此受苦了。」「不需要每天服藥，不需要每週來看門診，在自宅中也可以進行一些有效的方法哦！」

不開藥、不注射，而且不需要患者頻頻前來醫院看門診，這樣就得不到保險的點數，當然，這也是醫療制度的缺陷之一。因此，很遺憾的，以自行控制為主的有效運動療法的治療，一直無法普及開來。

本書即是針對中高年齡層的膝痛，說明不需要注射、內服藥物及看門診，而只以運動療法為主的有效處理法。其實所有的疾病都是如此，對於關節疾病只要能夠掌握適當的方向，就自然能夠提升身體的自然治癒力，使朝好的方向發展。

像變形性膝關節症等的慢性疾病，很多人認為可能年事已高而放棄膝痛的治療。希望這些人都能夠依照本書的方法來進行，藉此相信一定能夠改善您的症狀的。一旦症狀改善之後，就要實施本書的健康運動，積極過著充滿元氣的中高年齡的第二人生。

目錄

前言／7

1 膝痛的真相／13

何謂變形性膝關節症／14

關節軟骨磨損／15

加齡與肥胖是容易發症的要素／23

受傷也是主要原因之一／27

2 變形性膝關節症的進行方式／33

初期——沒有強烈自覺症狀／34

中期——症狀無法輕易治癒／39

末期——無法過正常的生活／47

3 診斷疼痛／51

由外觀立即可以看得出來／52

變形性膝關節症以外膝的疾病／57

4 三大治療基本支柱／63

配合症狀分別使用三種療法／64

強調疼痛時要求助於藥物療法／65

分別使用溫、冷物理療法／69

緩和症狀、遏止症狀進行的運動療法／72

5 在生活中治療／87

安靜、注射、每天看門診……是落伍的想法／88

自我治療的意識非常重要／94

對於日常生活中的事物都能表現積極的態度／101

輔助療法／110

抽水會成為習慣性嗎？／117

6 檢討手術療法／119

決定關鍵在日常生活的不自由度／120

7 膝的煩惱Q & A／133

掃除內部關節的關節內視鏡廓清術／122
切骨矯正O型腳的高位脛骨切骨術／124
取代軟骨的人工關節／130

8 保持中高年齡的膝與身體的健康／139

讓所有的人都不要「纏綿病榻」／140

中高年齡的人可以進行的有氧運動／148

進行健康運動之前／151

暖身運動的方法／158

程度1的有氧運動／164

程度2的有氧運動／173

整理運動的方法／177

肌力訓練的方法／177

結語／185

膝痛的真相

何謂變形性膝關節症

膝痛疾病的代表

到了中高年齡層以後，很多人都有「膝痛」的煩惱，不但無法長時間步行、長時間坐著，而且每次步行之後，都感覺到膝相當的疼痛。

一般而言，進入中高年齡層之後，膝痛的毛病有數種之多。其中最為常見的，就是——「變形性膝關節症」。因為膝痛而前來本院的患者中，半數以上都是變形性膝關節症的患者。

在我所服務的醫院，前來就診的，幾乎都是中高年齡層的女性患者。

變形性膝關節症的主要症狀就是疼痛，所以「迅速去除疼痛」，乃是治療的首要目標，而待疼痛穩定到某種程度之後，就可以由自己來控制症狀了。

疼痛一旦減輕或消除之後，並非就代表已經治癒了變形性膝關節症，通常還會有一段慢性的經過時期，而且還有復發的可能，必須要以長遠的眼光來考慮對策。

因此，變形性膝關節症，最重要的一點，就是要在專門醫師的指導下自行控制。同時，對於這種疾病，自己也要能夠進行某種程度的診斷。

1 膝痛的真相



因為罹患變形性膝關節症而形成O型腳。尤其左膝更為明顯

閱讀本書之後，如果認為自己可能罹患變形性膝關節症的話，那麼最好是接受專門醫師的診治，但等到急性期的疼痛穩定之後，就必須靠自行控制來避免其繼續惡化。

關節軟骨磨損

膝關節的構造與關節軟骨

變形性膝關節症的「變形性」這個名稱，是來自這個疾病發展到末期階段，很多人的膝會變形為O型腳的說法。

為何會變形成為O型腳呢？

這乃是因為膝蓋內側的關節軟骨被磨損所致。關節軟骨與變形性膝關節症之間有著極密切的關係，在此略做說明如下——

首先來看看膝蓋的構造（圖1、圖

2)。膝上方的骨是股骨，下方骨是脛骨，這兩個骨相連部的部分，整體而言，就是股骨脛骨關節，也是膝關節最重要的連接點。

膝中還有使髓骨與股骨相連的髓骨關節。髓骨，就是我們所說的膝蓋骨。股骨和脛骨之間有半月（或稱為半月板）的軟骨，能夠吸收加諸於膝蓋的衝擊並促進關節順暢地活動。同時，韌帶和肌腱能夠控制整個膝的活動。

活動膝的肌肉，主要有兩種（圖3）。在大腿前側的股四頭肌會使膝伸直，而在大腿後方的膝屈肌，能夠使膝彎曲。

膝蓋具有相當複雜的構造，而其中心就是所謂的關節軟骨。

關節就是骨與骨相連的可動部分。

但是，骨與骨並不是直接連接的。關節部分的骨，表面都覆蓋著薄的軟骨（圖4），而這個軟骨就是所謂的關節軟骨。

請在腦海中想像吃炸雞的情形，撕開雞腿的關節時，在骨的一端的圓形部分有白色到淡灰色的滑嫩部分，這就是所謂的關節軟骨。

雞的關節等關節軟骨的厚度不到一毫米。像人類的手指等關節，骨端也覆蓋如此的厚度。而膝則在上骨（股骨）與下骨（脛骨）的表面，大約各自覆蓋著厚度約三、四毫米的關節軟骨。