

退化性關節炎

治療方式的選擇

》 **適用性**：患有退化性關節炎的成年人






》 疾病介紹

退化性關節炎是種「磨損與裂損」的疾患，而老年人的膝關節疼痛多半肇因於「膝退化性關節炎」。當您時常感到膝部疼痛，並且在久站及活動、尤其是負重或爬樓梯時會感到疼痛加劇，但休息時疼痛便能緩解，就要考慮是否患有「膝部退化性關節炎」。

膝關節的活動異常及不適往往是退化的前奏曲，例如前十字韌帶或半月板因故受損、斷裂，繼而造成膝關節旋轉異常及關節鬆弛，更是日後發生退化性關節炎的危險因子之一。

膝部退化性關節炎的症狀最明顯的就是「痛」，因為關節發炎會降低人體對疼痛的忍受度。退化性膝關節炎的病理進程是緩慢的膝關節軟骨缺損、硬骨與關節周圍組織產生病變，進而產生疼痛、關節僵硬、肌肉無力，最後導致肢體功能障礙。膝關節疼痛及功能障礙往往在不知不覺中惡化，逐一出現膝部變形攣縮、關節嘎嘎作響及組織滲出液，但往往X光片分級診斷（表一）的嚴重度未必與疼痛程度呈正比。而大量關節液（例如：大於50毫升以上）則進一步增加關節內壓力，使疼痛更形惡化。

需列入鑑別診斷的項目包括：發炎性關節炎，滑液囊炎或肌腱炎，及膝部本身的內部結構損傷等等，這些在臨床治療上須小心評估。

膝關節退化分級對照表					
等級	0 級	1 級	2 級	3 級	4 級
關鍵 變化	無明顯退化	骨刺開始生成	關節開始狹窄	緻密骨硬化	緻密骨磨損
影像 呈現					

(表一) 資料來源：台安醫院骨科

》治療方式介紹

- 一、**生活型態的改變**：改變運動方式（騎腳踏車、水中行走）及運動質量的改變，包括減重諮詢，避免會令症狀惡化的活動，及參加病友支持性團體，例如參加類風濕關節炎病友協會。**(屬B級建議)**
- 二、**復健及物理治療**：包括一般體能訓練，肌力強化訓練，特別是四頭肌，及關節活動度訓練。**(屬A級建議)**
- 三、**藥物及疼痛治療**：使用非類固醇類止痛消炎藥，包含口服藥及止痛針。**(屬B 級建議)**
- 四、**長效型醫療輔具**：包括助行器具，例如手杖，四腳助行器；合適的鞋具，護膝以及退化關節炎專用支架等。**(屬B級建議)**
- 五、**輔助療法**：在退化性膝關節炎引起膝部疼痛最初12 週可考慮黏液補充療法(玻尿酸注射)的治療方式，注射治療前應先排除膝關節內部障礙的可能。**(屬C級建議)**
- 六、**關節腔類固醇注射**：當膝關節並沒有大量膝關節液，但有下列發炎的情形時：

備註：實證醫學證據：

- 建議等級 A：有好的證據支持此建議
- 建議等級 B：有相當的證據支持此建議
- 建議等級 C：沒有充分證據支持或反對此建議
- 建議等級 D：未經清楚且嚴謹的專家意見

例如滑液膜增厚、廣泛性的疼痛、夜晚痛或休息時疼痛、使用非固醇類的止痛藥會緩解疼痛，則亦為注射類固醇的適應症。(屬D級建議)

七、**軟骨保護療法**：例如口服葡萄糖胺或自體血漿生長因子注射(血小板生長因子注射；PRP)，PRP注射前應先排除膝內關節障礙的情況。由於研究資料有限，目前療效尚無定論。

八、**開刀治療**：包含膝關節鏡檢(半月板及十字韌帶修復)，脛骨高位矯正截骨手術(年紀小於55歲)，半膝人工關節置換手術(單部位嚴重磨損)及全膝人工關節置換手術等。(屬A級建議)

資料來源：

American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS) Guidelines for Osteoarthritis of the Knee

<http://www.aaos.org/research/guidelines/TreatmentofOsteoarthritisoftheKneeGuideline.pdf>

治療選擇與滿意度



滿意



不滿意

治療方式 \ X光分級	0 級	1 級	2 級	3 級	4 級
生活型態的改變	滿意		不滿意		
藥物疼痛治療	滿意		不滿意		
復健物理治療	滿意		不滿意		
長效型醫療輔具	不滿意			滿意	
輔助療法	滿意			不滿意	
類固醇注射	滿意		不滿意		
軟骨保護療法	滿意		不滿意		
開刀治療(關節鏡檢)	滿意		不滿意		
開刀治療(切骨矯正)	適用年紀小於 55 歲		滿意		不滿意
開刀治療(人工關節)				滿意	

醫病共享決策輔助分析》

備註：雖然很多臨床試驗至今仍將所有膝退化性關節炎的患者視為一個一致性高的族群，但事實上，每位患者都是獨一無二的，所適用的治療方式及治療滿意度也不盡相同。

資料來源：

American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS) Guidelines for Osteoarthritis of the Knee

<http://www.aaos.org/research/guidelines/TreatmentofOsteoarthritisoftheKneeGuideline.pdf>

》請透過以下四個步驟來幫助您做決定

步驟一、比較選項的適應對象、優點、副作用(併發症)及考量

治療方式	對象	優點	副作用(併發症)	考量
生活型態改變	輕度	減少各種老化疾病的發生率，如：心血管疾病、糖尿病、癌症。並且改善生活品質。	過度及不當的運動選項可能造成運動傷害或使退化情況更加嚴重。	需專業建議及持之以恆。
復健物理治療	輕中度	增進關節活動度，增強腿部肌肉力量及肌耐力，提升心肺功能以及延長關節的使用年限。	有無規律運動亦是運動成效的關鍵。治療時間過長往往錯失其他治療的黃金時期。	需預約時間，長時間往返醫院。拖延開刀治療黃金時期。
藥物疼痛治療	輕中度	口服方便，不需長時間往返醫院。	長期服用藥物治療，恐引起腸胃不適、胃出血及肝、腎功能惡化。另外水分滯留及過敏的情形也甚為困擾。	須定期監測全血球計數、肝腎功能指數及糞便潛血。拖延開刀治療黃金時期。

醫病共享決策輔助分析》

治療方式	對象	優點	副作用(併發症)	考量
長效型醫療輔具	輕中度	矯正走路步態，減輕退化關節負重，能適度減緩疼痛。	使用不當或身體姿勢不協調，長期下來造成第二傷害。	需完全自費，穿戴不便。
輔助療法	輕中度	增加關節活動度，減緩不適。	如注射技術不純熟，可能造成出血或感染。	需連續注射 3 至 5 週，注射部位疼痛等。拖延開刀治療黃金時期。
類固醇注射	急性期	關節短期疼痛急性發作時，能立即壓抑發炎及疼痛症狀。	出血或感染。無法改善退化病程。	俗稱美國仙丹，傷口癒合力變差等。拖延開刀治療黃金時期。
軟骨保護療法	輕中度	促進軟骨增生，適度減緩發炎反應。	如注射技術不純熟，可能造成出血或感染。	需自費。由於研究資料有限，目前療效尚無定論。
開刀治療	中重度	中重度應及早治療，恢復膝關節原先功能：例如關節活動度增加、負重能力、步行距離增加等。短程及長程的治療成功率高，能有效改善生活品質，預防身體老化。	手術及麻醉可能對人體產生不良反應。	需住院 3 至 7 天。

醫病共享決策輔助分析》

備註：

1. 持續的保守性治療可能會帶來持續的疼痛，活動受限及失能，繼而造成生活品質的下降。
2. 部分證據顯示，手術前若等待拖延較久，會造成術後較差的結果；可能的理由為關節功能及肌力強度隨時間減退之故。

資料來源：

American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS) Guidelines for Osteoarthritis of the Knee <http://www.aaos.org/research/guidelines/TreatmentofOsteoarthritisoftheKneeGuideline.pdf>

步驟二、選擇治療方式會在意的因素是什麼？以及在意的程度

(請圈選下列考量因素，0 分代表對你不重要，5 分代表對你非常重要)

考量因素	完全不重要	不重要	普通	重要	非常重要
疼痛問題	1	2	3	4	5
經濟考量	1	2	3	4	5
治療方便性	1	2	3	4	5
併發症	1	2	3	4	5
住院與否	1	2	3	4	5

其中以考量_____因素最為重要。

步驟三、退化性關節炎對您的影響程度有多少？

膝關節炎病人疼痛指數(Lequesne' Index)評分表			分數
一、疼痛及不舒服評分	1.	A 晚上上床，腳移動會痛或不舒服	1
		B 晚上上床，腳不移動會痛或不舒服	2

醫病共享決策輔助分析》

膝關節炎病人疼痛指數(Lequesne' Index)評分表			分數
	2.	A 早上起床，腳僵硬或痛的時間少於 15 分鐘	1
		B 早上起床，腳僵硬或痛的時間超過 15 分鐘	2
	3.	A 站立 30 分鐘期間，站愈久愈來愈痛	1
	4.	A 走一小段路後痛	1
		B 剛要走路時就會痛	2
5.	A 從一個位子起來而沒有手撐，會感覺不舒服或痛	1	
二、走路距離 評分	6.	A 大於一公里(沒有時間限制)	1
		B 1 公里(時間 15 分鐘)	2
		C 500 至 900 公尺(時間 8-15 分鐘)	3
		D 300 至 500 公尺	4
		E 100 至 300 公尺	5
		F 少於 100 公尺	6
	7.	A 撐 1 支柺杖走路	1
		B 撐 2 支柺杖走路	2
三、每日關節 活動能力 評分	8.	爬上一層樓的樓梯？ 容 易(0) 困 難(1) 不 能(2)	
	9.	爬下一層樓的樓梯？ 容 易(0) 困 難(1) 不 能(2)	
	10.	可以蹲？ 容 易(0) 困 難(1) 不 能(2)	
	11.	在不平的路面走路？ 容 易(0) 困 難(1) 不 能(2)	

膝關節炎病人疼痛指數為：_____ 分

資料來源：Monday, June 27, 2011 | Author: qwerty

醫病共享決策輔助分析》

步驟四、你現在確認好治療方式了嗎？

退化性關節炎的症狀若是處於早期或急性期，通常會因適度休息及熱敷後便有所改善，但若關節內部障礙（半月板破裂）不幸被誤診為一般傷害，沒能及時進行適當的檢查及治療，等到症狀嚴重時才求醫，這時所能提供的醫療處置就很有有限了。這就是為什麼台灣人工膝關節置換手術居高不下的主因。

雖然很多臨床試驗至今仍將所有膝退化性關節炎的患者視為一個一致性高的族群，但事實上，每個患者都是獨一無二的，所適用的治療方式也各有不同。各種疾病程度不等的病患，應積極改善日常生活形式，注意肌肉力量的維持，從事相關保健及復健措施，並且慎選合適藥物；若病況改善時即應適當改變，以恢復較佳功能，並保持良好情況避免再發。

一、你比較想要的治療方式是：

- 治療1 (改變生活型態)：包含減輕體重、運動...等。
- 治療2 (保守性治療)：包含藥物治療、復健治療、注射治療及輔具療法...等。
- 治療3 (軟骨保護療法)：包含維骨力、關立固及PRP注射...等。
- 治療4 (開刀治療)：包含關節鏡手術、矯正截骨手術、人工關節置換手術等。
- 治療5 (再與醫師討論)：

二、你的「膝關節炎病人疼痛指數(Lequesne' Index)評分表」分數為：_____分

膝關節炎病人疼痛指數主要分成三部份；第一部份為疼痛及不舒服評分，分數範圍由 1 分至 8 分，臨床症狀越疼痛則分數越高；第二部份為走路距離評分，分數範圍由 1 分至 8 分，走路越 困難則分數越高；第三部份為每日關節活動能力評分，分數範圍由 0 分至 8 分；總分範圍由 1 分至 24 分，分數越高表示臨床症狀越嚴重。

膝關節炎病人疼痛指數總分已高達 7 分以上，有可能是罹患退化性關節炎，建

醫病共享決策輔助分析》

議諮詢您的醫師。找出影響膝關節不適的原因，及早發現及早治療以免退化關節炎進一步惡化。

三、你對退化性關節炎的認知有多少：

1. 嚴重的退化性關節炎是可逆的（不需任何治療，症狀即會減輕） 對 不對
2. 長期的止痛藥治療，不會造成身體的任何傷害 對 不對
3. 保守性治療的時間越長越好，不會影響日後手術治療的效果 對 不對
4. 退化性關節炎造成的行動不便，不會影響身體整體健康狀態 對 不對

四、你現在確認好治療方式了嗎？

我已經確認好想要的治療方式，我決定選擇：（下列擇一）

治療1（改變生活型態）

治療2（保守性治療）

治療3（軟骨保護療法）

治療4（開刀治療）

治療5（再與醫師討論）：_____

此次我不選擇任何的治療方式，原因：_____

我想要再與其他人（包含家人、朋友或第二意見提供者...）討論我的決定。

對於以上治療方式，我想再瞭解更多，我的問題有：_____

完成以上分析評估後，請帶著這份結果與您的主治醫師討論。