

醫師傳授居家運動 減輕膝痛、下背痛 及坐骨神經痛

文·圖／復健部 主治醫師 劉東桓

膝蓋痛是退化性膝關節炎常見的症狀，退化性膝關節炎是當膝蓋的軟骨磨損消耗，加上吸震效益降低，所產生的發炎疼痛狀況，通常由內側疼痛開始。

急性期會有紅腫熱痛積水發炎等現象，嚴重時會有關節活動聲響、關節僵硬，甚至股四頭肌萎縮等現象，大部分發生在50歲以後（女生較多）。因此，在膝關節的保養中，避免體重過重、BMI>24，及加強股四頭肌肌力是很重要的課題。

肌耐力訓練、核心肌群運動 可預防或治療退化性膝關節炎

在國外的研究顯示，下肢肌力不足或肌少症患者，容易導致膝關節疼痛，若再加上體重過重會促使影像上膝關節退化加劇，故肥胖型肌少症患者不只膝關節易退化，也容易有膝關節疼痛現象。

最近一項韓國停經後婦女的研究顯示，其補充女性荷爾蒙治療一年以上，對於退化性膝關節炎疼痛沒顯著幫助，主要還是以減

重及強化股四頭肌肌力，才能有效預防及改善退化性膝關節炎疼痛。目前研究顯示，膝關節大致上從25至30歲就會開始退化；而年過40歲後，肌肉量會以每10年減少8%的速度流失；70歲後則以每10年減少15%的速度加速流失。

近年來由於新冠疫情的影響，國外研究指出，在染疫康復者中，86%的患者其股四頭肌肌力，只剩下正常預測值的54%。故針對預防或治療退化性膝關節炎及疼痛，30至40歲之後除了做簡單的走路或跑步等運動之外，建議強化股四頭肌肌耐力（阻力）訓練，甚至可以進一步做核心肌群運動。

7 徵兆 判定下肢肌力有無不足

1 力量不足：主要為上肢肌力不足，舉起並攜帶5公斤重物有困難；其他如提不動水壺倒水、罐頭打不開、毛巾擰不乾等。要注意若上肢肌力不足時，可能下肢肌力也開始變差了。

- 2 **行走困難**：大腿肌肉力量下降，導致走路每秒速度不到1公尺；或是走過一個房間的距離有困難。
- 3 **行動不便**：從椅子或床上起身有困難，因大腿的肌肉無法支撐整個身體的重量，必須依靠別人攙扶，或是需要撐扶手才能起來。
- 4 **無法登階**：爬10階樓梯有困難；無法上下樓梯，因為單腳無法支撐。
- 5 **連續跌倒**：連平地走路都會跌倒，而且是無法控制的，1年內連續跌倒4次以上。到這個階段，罹患肌少症的風險會很高。
- 6 **小腿圍過細**：男生<34公分、女生<33公分，可用自己雙手拇指及食指圍繞成一個圈放在自己小腿最粗處，若有空隙，則肌少症風險極高。
- 7 **體重減輕**：沒有刻意減重，但6個月內體重下降5%，比如70公斤的老人家在6個月內瘦了3.5公斤以上。

強化股四頭肌肌耐力（阻力）訓練

一、靠牆深蹲

動作 背靠牆，兩腳打開與肩同寬，做到大腿有微酸微痛，大小腿夾角呈現90度以上（角度依個人體能狀況調整），深蹲時



（本院中西醫結合科吳佩青醫師示範）

避免膝蓋超過腳尖以免造成膝關節損害及酸痛（可以自行調整腳後跟及牆面的距離來調整訓練的強度）。

次數 每次可從15-30秒逐漸增加靠牆深蹲的時間，每次中間可休息10-20秒，間斷訓練至少共15-30分鐘。

二、雙膝夾球

動作 坐在椅子上雙膝夾球，用力夾球時可配合縮肛以強化大腿內收肌群的肌力，也可以用其他軟有彈性的東西替代，例如枕頭。



（本院中西醫結合科吳佩青醫師示範）

次數 每次可從15-30秒逐漸增加用力夾球的時間，每次中間可休息10-20秒，間斷訓練至少共15-30分鐘。

三、自行按壓穴道止痛



當膝蓋疼痛時，可自行由下而上用力按壓小腿骨內側（脛骨內側）約2-5次循環，可舒緩膝蓋疼痛。

拉筋運動在家做超簡單 減緩下背痛及坐骨神經痛

坐骨神經痛好發年齡在30-50歲之間，造成坐骨神經痛的原因很多，大多可能是日常活動造成的軟組織損傷和老化，外傷、神經

炎、腫瘤也有可能。有些民眾則是因為運動傷害造成長期疼痛，一定要盡快就醫，找出病源加以治療。

若是症狀相較輕微的患者，還是可以在家簡單做拉筋運動，有助減緩下背痛及坐骨神經痛，至少早晚各做15次。復健治療或中醫針灸治療一至三個月後仍無改善或變差，就需要更進一步的治療。以下兩招拆解的步驟都需要停留各15秒，然後反覆做15次，才能有效達到舒緩疼痛的目標喔！

第 1 招

步驟 ① 平躺後，右側患側腳小腿抬到另外一隻腳的大腿上。



步驟 ② 手抱健側大腿向上彎曲（若力氣不夠，可用毛巾輔助加強），拉至有痠痛感即可，維持姿勢15秒。



第 2 招

步驟 ① 平躺患側腳膝蓋彎曲，往健側方向側彎。



步驟 ② 左手攤開，手心向下，頭向患側部位轉。



步驟 ③ 下半身往健側部位轉，上半身往患側部位轉，手壓患側膝蓋至有痠痛感即可，維持姿勢15秒。



每天做 8 個增肌操甩開肌少症

以下增肌操動作由本院簡鴻傑物理治療師示範，加強身體核心肌群運動與有氧運動的8個增肌操，每天至少做10次。

第 1 招 靠牆深蹲運動

雙腳與肩同寬，腳尖超前，腳跟離牆面5-8公分，將膝蓋彎曲至與腳尖平行，停10秒，重複10次。



第 2 招 靠牆髖屈運動

腳跟離牆面5-8公分，將重心移至身體一側，將對側腳髖屈曲至90度，停5秒，重複10次。

第 3 招 坐姿膝伸直運動

呈坐姿，背靠椅背，將膝蓋輪流伸直，停10秒，重複10次。

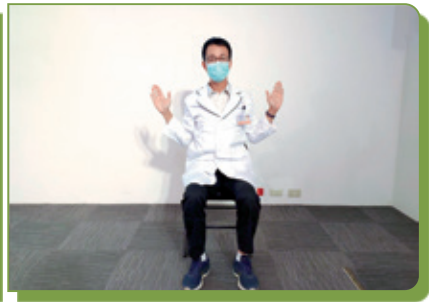


第 4 招 坐姿划船運動

呈坐姿，背靠椅背，手肘彎曲90度，往後夾背，停10秒，重複10次。

第5招 坐姿W夾背

呈坐姿，手呈V字型，將兩邊手肘往身體靠近，肩胛骨收緊，停10秒，重複10次。



第6招 肩膀前平舉&側平舉

肩膀往前抬高至90度，拇指朝上，停5秒，重複10次。肩膀再往側邊抬高至90度，拇指朝上，停5秒，重複10次。

第7招 臀橋

平躺在地，雙膝彎曲，腳踩地面，然後向下壓腳後跟、抬起臀部肌肉維持10秒，再回到原來位置，主要訓練背肌跟臀肌。



第8招 蚌式

側躺，將雙膝彎曲，彎曲約90度，將上方的腳像蚌殼般向上打開，維持2至3秒，再慢慢合攏，身體不要扭轉，主要訓練臀大肌。