年紀愈大，卡關怎麼辦？

顧問醫師
周宗翰
現任 翰鳴堂中醫診所執行長
臺北市立聯合醫院
仁愛院區中醫科主治醫師

退化性關節炎常發生於五十歲以上的中老年人，尤其是年輕時過度使用關節或關節曾受傷的人，例如:常負重物的工人與農夫以及肥胖者及骨質疏鬆症患者也是高危險群。而這些疼痛的起因都是源於軟骨磨損然後引發一系列的發炎反應，近而造成局部關節紅、腫、熱、痛、長骨刺、關節腔狹窄或積水種種症狀。在臨床上也觀察到更年期過後，退化性關節炎的比例顯著升高，這是因為當身體的機能下降、循環變差，就會導致關節內軟骨水分流失加快軟骨的退化引起關節疼痛。

補鈣絕對是關鍵，若從飲食中攝取，建議多吃含鈣食物如：豆腐、秋葵、芝麻、紫菜、小魚乾...等，還有攝取富含抗氧化成分的蔬果，例如：富含兒茶素的綠茶、紅葡萄則含有白藜蘆醇、紅石榴的多酚豐富、藍莓含有花青素...等等。尤其白藜蘆醇是一種清除自由基非常強的物質，可以有效的抑制發炎，有助於緩解關節疼痛的現象。

在日常活動中如果覺得關節酸脹，建議要少做一些讓自己不舒服的動作。首先檢視自己在上、下樓梯時，膝蓋會不會覺得無力？如果發現有使不上力、痠痛的問題時，盡量減少做會增加關節壓力的動作，例如：爬山、上下樓梯、蹲、跪，以及翹二郎腿等動作，這類型的動作對於關節與肌肉痠痛無疑是加速發炎的情況。

一般在日常生活中組織復原的速度若要大於發炎破壞的速度，建議搭配中醫調理來促進組織的修復，能讓患者的症狀越來越好。如果是膝蓋長期有痠痛的問題，這時強化大腿股四頭肌力就是一個很好的復健方式，有助於分散膝蓋所承載的壓力，緩解關節的不舒服症狀。

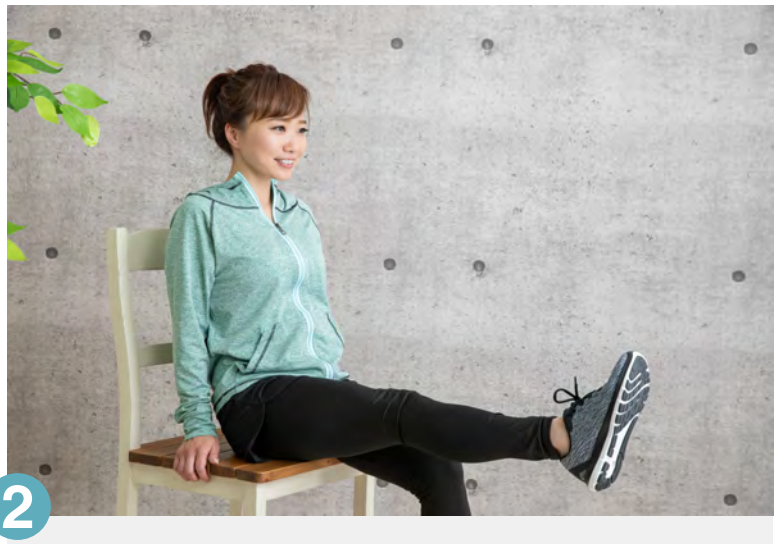
保養之方

大腿肌肉強化運動

平時重保養，很快就能發現自己的大腿肌肉變強壯了，減少膝蓋卡關機會，讓您腳步越來越輕盈呦。

1

坐在適當高度的椅子上。



2

將左腳的大腿往前伸直，停留20秒，放下10秒，如此重複約5分鐘，做完後換右腳，早晚各做五次。