



健康看這裡

膝蓋痛有退化 該怎麼運動？ 治療找對方法最有用

◎文/圖 翁浚睿 醫師



翁浚睿 醫師

- 臺灣大學醫學系畢業
- 長庚大學機械工程所博士班畢業
- 2015~2022年 任林口長庚醫院 骨科運動醫學科主治醫師
- 現任高雄長庚、鳳山醫院骨科主治醫師

膝關節是人體負重最重要的關節之一，在下樓梯或是蹲下時膝關節最多甚至會受力高達體重的十倍之多，而關節疼痛幾乎是所有人都會碰到的問題，輕微的從關節卡卡，到嚴重疼痛無法蹲下或正常行走。造成膝蓋疼痛的疾病有許多，各個年齡層盛行的疾病也不同，四十歲以下常見的是肌腱韌帶受傷，而四十歲以上常見的則是退化軟骨磨損、半月板破裂。

評估膝蓋退化 X光是最方便的工具 核磁共振可用來 評估半月板及韌帶病灶

因為膝蓋疼痛而就醫時，X光是最方便協助診斷的工具，除了可以從關節間隙評估軟骨磨損退化的程度之外(圖一)，還可以排除骨折、腫瘤等較不常見的問題，若臨床上有懷疑軟組織如半月板受損，則需進一步核磁共振MRI檢查。

精準的評估才能正確的治療

經過專業的評估和精確的診斷後，才能對不同的疾病和嚴重程度做適合的治療。舉最常見的膝關節退化軟骨磨損為例，會根據不同的疾病分級做不同的治療，早期的退化先從復健、吃藥、打針，口服藥物一般常見的是非類固醇類

的消炎止痛藥，針劑常見的有止痛針、玻尿酸、自體高濃度血小板(PRP)到近年來最新的羊膜/絨毛膜萃取物，手術方面也是從根據不同的分級，早期退化可接受關節鏡微創清創(圖二)，0型腿可接受截骨矯正手術，嚴重退化可接受全人工膝關節置換或是最新的牛津半人工膝關節置換。



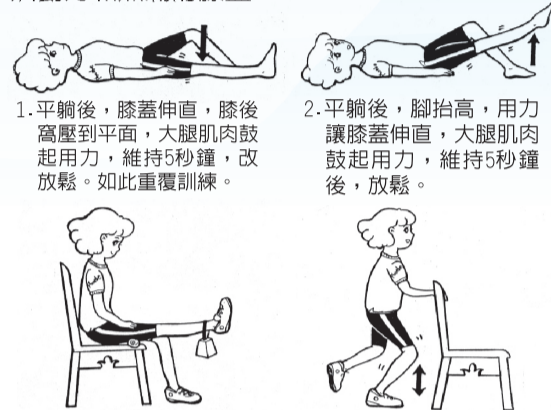
▲(圖1) X光可見膝蓋內側間隙較狹窄表示軟骨磨損。



▲(圖2) 關節鏡微創手術，只有兩個各一公分長的傷口。

平常在家就能復健加強肌力

膝關節是由骨骼、韌帶、肌肉組成，平常在家可以自己加強大腿前側股四頭肌的肌力(圖三)，可以有效減緩膝關節退化的速度並減少疼痛，再搭配熱敷，希望大家都能夠有良好的活動力和無痛的膝蓋。



- 1.平躺後，膝蓋伸直，膝後高壓到平面，大腿肌肉鼓起用力，維持5秒鐘，改放鬆。如此重複訓練。
- 2.平躺後，腳抬高，用力讓膝蓋伸直，大腿肌肉鼓起用力，維持5秒鐘後，放鬆。
- 3.坐姿下，膝蓋用力伸直，大腿肌肉鼓起，用力。可在腳上綁重物以加強肌肉訓練。如此重複訓練。
- 4.單腳站立後，開始單腳半蹲，維持5秒後，再站起伸直。如此重複訓練。

▲(圖3) 大腿四頭肌訓練。(長庚醫院骨科)

中華民國農會供銷部農特產品展售 保健知識宣傳

◎文/圖 蔡昀容

隨著3C產品日漸普及化的結果，造成許多低頭族的視力健康恐出現問題。本會超市新進商品農好系列一金盞花萃取物葉黃素，特邀請中華民國農會及營養師，前來本會三樓大禮堂舉辦講習會傳遞營養保健觀念。

營養師說明葉黃素，維生素對眼睛保健的重要性，以及如何透過日常飲食達到預防及改善。中華民國農會供銷部同時在現場展售農特產品及生技產品、推廣農產加工，現場湧現一波購買人潮也相當熱絡！



政策性農業專案貸款宣導

【本刊訊】政策性農業專案貸款相關規定，對於有資金需求的農漁業者，提供優惠利多，本次針對農業保險貸款、農民組織及農企業產銷經營及研發創新貸款之對象、用途、額度、期限等作說明。

【農業保險貸款】

農業保險貸款配合農業保險法110年1月1日施行。

◎對象：農業保險之要保人。

◎貸款額度：1. 借款人支付全額保險費者：最高為全額保險費，但核貸金額包含政府補助該保險之保費金額者，獲補助款時應即用以償還貸款。2. 借款人無須支付全額保險費，僅支付自行負擔部分者：最高為自行負擔之保險費金額。

◎貸款期限：最長1年，但保險期間逾1年者，得依實際保險期間核定。

◎貸款利率：目前為0.915%(中華郵政2年期定期儲蓄存款利率減0.305%計息)，另自110年1月1日起至111年12月31日止，提供免息，由政府補貼。

【輔導農糧業經營貸款】

◎對象：有十項分類對象，其中一項針對資金用途為興建農委會核定或補助之溫網室設施者。

◎貸款額度：增列通過產銷履歷農產品驗證之農民或農民團體為貸款對象，並增訂每一借款人最高貸款額度為新臺幣1,100萬元，其中資本支出最高貸款額度為新臺幣800萬元，週轉金最高貸款額度為新臺幣300萬元。

◎動撥及償還方式：本貸款資金應於貸款核准後3個月內第一次動撥，並依工程進度於2年內動撥完畢。本金以每半年一期平均攤還為原則，利息隨同繳付本金得酌訂寬緩期限。但最長不得超過3年。

◎貸款利率：0.915%。

政策性農業專案貸款利率一覽表

農貸種類(擇項)	條件	目前利率(%)
輔導農糧業經營貸款	①貸款用途為改善或新建菇類栽培場(實際從事菇類生產之農民或農民團體)，以設置屋頂型綠能設施之貸款案	1.165
	②溫網室設施補助計畫或輔導措施(方案)之貸款案	0.915
	⑤其他	1.415
農民組織及農企業產銷經營及研發創新貸款	①農民組織及農企業負責人具專案輔導青年農民資格之貸款案	1.415
	②曾獲中央主管機關補助執行農村社區企業經營輔導計畫之貸款案	
	③經中央主管機關認定配合農產品產銷調節措施之貸款案	
	④週轉金採循環動用之貸款	2.055
	⑤其他	1.805
農業節能減碳貸款	農(漁)民	1.165
	農(漁)民團體及農企業	1.805
青壯年農民從農貸款：第2點以外之貸款案	①第16條第1項第1款至第3款之貸款案	0.915
	②第16條第1項第4款之貸款案	1.165