

投稿者資料：

1. 服務單位名稱：林口長庚醫院復健科
2. 服務工作職稱：醫師
3. 參賽者姓名：陳建宏, 吳易澄



水中運動有益於下肢退化性關節炎？

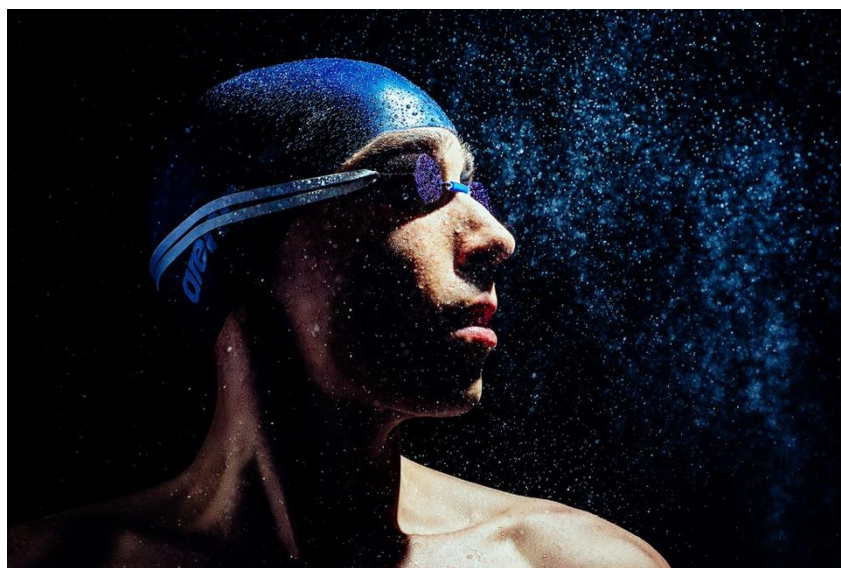
前言

“醫師啊！我膝蓋退化已經很多年了，現在每天走路只要超過五百公尺膝蓋就會痛，大腿還越來越沒力，到底要怎麼辦？！”

人類的關節在年齡漸長之後，開始出現退化性的症狀，深受疼痛移動不便，或生活品質下降所困擾，尤其膝蓋退化所佔比例又最高，對於退化性關節炎的病患，運動的項目一直是個兩難的抉擇。因為要避免過度負重造成退化性關節炎加劇，又要活動維持心肺能力與肌耐力，眾多運動中，什麼才適合退化性關節炎的患者？

根據統計，躺下來時膝蓋的負重幾乎是零，站起來和走路是體重的 1-2 倍，上下坡或上下階梯是體重的 3-4 倍，跑步大約是 4 倍以上的體重，隨著運動強度的增加對於負重關節的壓力也隨之增加，而水中運動是個不錯的選擇，因為水的特性讓水中的浮力，減輕關節的負擔，又可以利用水中的阻力來強化

內容。
c.c by [Christian Siedler](#)



2016年3月考科蘭圖書館有一篇水中運動對於退化性髖關節及膝關節症狀改善的回顧文獻發表，這篇研究包括了有對照組的隨機試驗，總共收錄了13個試驗，共1190人的結果，其中75%為女性，平均年紀為68歲，平均BMI在29.4，平均有退化性關節炎的問題有6.7年之久。經過平均12週的水中活動，相對於對照組，在其中12個試驗中發現水中活動組的疼痛症狀有短期的改善，另外對於行動不便及生活品質也有改善（疼痛程度：平均差異降低0.31個標準差，行動不便：平均差異降低0.32個標準差，生活品質：平均差異降低0.25個標準差），如果是以百分比表示，水中運動組的疼痛與行動不便的狀況，相對於對照組降低了5個百分比，生活品質的部分則是提升7個百分比。另外一篇2016年發表在The journal of rheumatology 隨機對照試驗的結果也發現，一群平均60歲的老人，一週中低強度游泳3次，一次30-45分鐘，持續12週，對於降低關節疼痛（膝關節佔多數）、關節僵硬程度及功能狀況有顯著幫助，其中泳姿包括自由式、蛙式、仰式。當然水中活動仍要注意相關安全性問題，因為退化性關節炎病患中年長者佔多數，隨著年紀的增加，除了肌力，耐力的下降外，其他疾病也會影響年長者的平衡能力而增加跌倒的風險。

結語

對下肢退化性關節炎的老人及診療的醫師而言，運動的選擇一直是個需要共同討論的議題，才能在不影響關節炎的狀況下又享受運動帶來的好處，目前的研究證據，讓我們知道水中運動對於對下肢退化性關節炎所帶來的好處，可以改善病患的部分疼痛，生活品質與行動不便的狀況，所以如果家中有下肢退化性關節炎的長者時，多陪他們到附近安全的游泳池運動吧！

引用文獻

篇名1：Aquatic exercise for the treatment of knee and hip osteoarthritis.

出處1：Bartels EM, Juhl CB, Christensen R, Hagen KB, Danneskiold-Samsøe B, Dagfinrud H, Lund H.. Aquatic exercise for the treatment of knee and hip osteoarthritis. [Cochrane Database Syst Rev](#). 2016 Mar 23;3:CD005523. doi: 10.1002/14651858.CD005523.pub3.

篇名2：Improved Function and Reduced Pain after Swimming and Cycling Training in Patients with Osteoarthritis.

出處2：Alkatan M, Baker JR, Machin DR, Park W, Akkari AS, Pasha EP, Tanaka H. Improved Function and Reduced Pain after Swimming and Cycling Training in Patients with Osteoarthritis. *J Rheumatol*. 2016 Mar;43(3):666-72. doi: 10.3899/jrheum.151110. Epub 2016 Jan 15.