

## 「運動物理治療」竟然是治療膝蓋退化的主角!!!

周雅慧 物理治療師  
台北市立聯合醫院  
台北市物理治療師公會

### 一、建議改善之健康照護處置：

- 1.設膝蓋退化運動團體治療，以 6 個月多單元，不同運動方式介入，包含一位主要及協同講解物理治療師，同時針對成效不彰者單獨治療，若現實許可則逐漸趨向每位病患個別治療；
- 2.降低儀器治療時段，以挪出足夠時間增加運動治療；
- 3.降低物理治療師與病人平均每日上限比。

### 二、實證內容：

■形成問題(PICO)：膝蓋退化者施予陸上運動物理治療是否能降低疼痛、減少行動不便、增進生活品質？

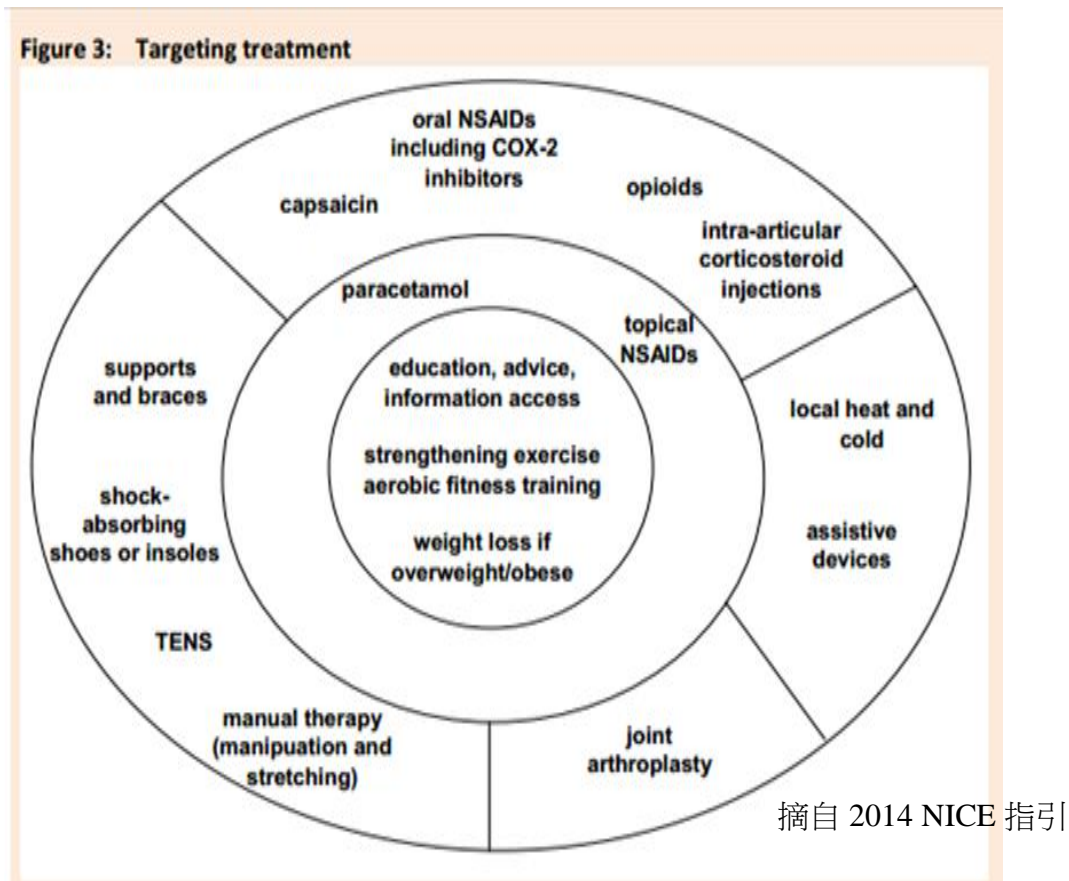
### 三、論述：

■尋找證據及文獻精彩內容：

Fransen 等學者(2011 年牛津實證醫學中心證據等級 1)搜尋 5 個電子資料庫至 2013 年 5 月止，篩選出共 54 個隨機分配試驗(RCTs)，對象為診斷出膝蓋退化的男女，分陸上運動治療組與未陸上運動治療組 2 組，做個別試驗效度探討，研究其疼痛、身體功能、生活品質的變化。使用個別研究的病患數據或合計數據分析。介入後立即監測時：運動治療能改善疼痛(高證據力)、改善行動不便(中證據力)、增進生活品質(高證據力)；持續介入 2-6 個月後顯示：運動治療能改善疼痛、改善行動不便；持續介入大於 6 個月後為：運動治療無法明顯改善疼痛，但能改善行動不便。陸上運動(如：股四頭肌訓練、下肢肌力訓練、肌力及有氧運動、走路、其他，像是太極)皆能顯著降低疼痛、增進身體功能，但不同運動對疼痛的影響無顯著差異。3 種指導方式(如：個人治療、團體治療、回家作業)皆能降低疼痛及減少行動不便，但成效以個人最好，團體治療次之。

3 篇佐證(皆牛津證據等級 1)都顯示：運動是治療此類患者的核心方式，而台灣患者花最多時間所做的儀器治療多為成果不明確或者不被建議，或者僅能作為輔助療法。

■結論：據衛福部統計處最新健保資料顯示 103 年膝關節退化的盛行率約 15%，推估有 350 萬人飽受膝關節疼痛之苦，醫療費用為數億元，甚為可觀。健保體制下物理治療比重多為快速、多台不同進程序的儀器治療，且醫病比 1:45，因而治療師無暇提供每位膝蓋退化患者完善耗時及耗人力的運動指導，但這個值得做嗎？本篇證實膝蓋退化者施予陸上運動物理治療對降低疼痛、減少行動不便、增進生活品質有一定的效果，並且是多種國際指引公認的治療主角。據美國醫療研究機構對醫療適當性的建議，對照至本篇討論，台灣應將過度使用或者不當使用致使人員易發生醫療錯誤的儀器治療(低效益)比重漸漸增至目前使用不足的運動治療(高效益)，並依前面提及改善處置處理方為上策!



#### 四、參考文獻

- 主要參考文獻：Fransen M, McConnell S, Harmer AR, Van der Esch M, Simic M, Bennell KL. *Exercise for osteoarthritis of the knee*. Cochrane Database of Systematic Reviews 2015, Issue 1. Art. No.: CD004376. DOI:10.1002/14651858. CD004376.pub3.
- 佐證文獻\_1：McAlindon TE, Bannuru RR, Sullivan MC, Arden NK, Berenbaum F, Bierma-Zeinstra SM, et al. *OARSI Guidelines for The Non-Surgical Management of Knee Osteoarthritis*. *Osteoarthritis and Cartilage* 2014; 22:363-388.
- 佐證文獻\_2：Amanda E. Nelson, Kelli D. Allen, Yvonne M. Golightly, Adam P. Goode, Joanne M. Jordan. *A systematic review of recommendations and guidelines for the management of osteoarthritis: The Chronic Osteoarthritis Management Initiative of the U.S. Bone and Joint Initiative*. *Seminars in Arthritis and Rheumatism* 2014;43: 701–712.
- 佐證文獻\_3：National Institute for Health and Care Excellence (NICE) National Clinical Guideline Centre. *Osteoarthritis : Care and management in adults. Clinical guideline CG177 Methods, evidence and recommendations*. 2014 Feb.