

# 膝關節退化嚴重， 如何選擇手術減痛？








醫病共享決策輔助分析

# 什麼是退化性膝關節炎？ 怎麼才算嚴重？

膝關節的疼痛及活動異常不適往往是退化膝關節炎的前奏曲。膝關節疼痛的成因可能來自膝關節結構損傷如韌帶斷裂、半月板破損、軟骨磨損或來相關發炎反應，如滑膜炎、滑液囊炎或肌腱炎。

退化性膝關節炎的病理進程是緩慢的，膝關節疼痛及功能障礙往往在不知不覺中惡化，從關節嘎嘎作響、關節僵硬、肌肉無力到膝部變形攣縮，最後導致肢體功能障礙。

依據X光檢查，可將退化性膝關節炎作以下分級

等級	0 級	1 級	2 級	3 級	4 級
關鍵變化	無明顯退化	骨刺開始生成	關節開始狹窄	緻密骨硬化	緻密骨磨損
影像呈現					

然而X光的嚴重程度未必與膝關節痛程度成正比！

# 要嚴重到甚麼程度才開刀治療？

退化性膝關節炎在開刀治療前，有許多的方法可以減輕及改善膝關節疼痛的問題，包含了生活型態的改變、復健及物理治療、醫療輔具、藥物及疼痛控制，以及關節腔注射的輔助療法。

接受以上治療方法卻是**無法達到療效**，或是有嚴重的韌帶損傷或膝內關節障礙**無法有效改善**，這時持續的疼痛、活動受限及失能可能造成生活品質下降。甚至有些手術治療前拖延的時間較久，可能造成未來術後效果較差。

當你的醫師跟你說你得開刀才能有效治療膝關節的問題，**你有想過你要開甚麼刀嗎？**

也許你聽過很多種膝關節的手術，你知道這些手術的目的與差別在哪裡嗎？你知道每種手術的優缺點嗎？你覺得哪一種手術最適合你呢？

請透過以下四個步驟來幫助你做決定

# 步驟一：退化性膝關節炎對你影響的程度有多少？

膝關節炎病人疼痛指數(Lequesne' Index)評分表

分數

一、 疼痛及 不舒服 評分	1	A 晚上上床，腳移動會痛或不舒服	1	
		B 晚上上床，腳不移動會痛或不舒服	2	
	2	A 早上起床，腳僵硬或痛的時間少於15分鐘	1	
		B 早上起床，腳僵硬或痛的時間超過15分鐘	2	
	3	A 站立30分鐘期間，站愈久愈來愈痛	1	
	4	A 走一小段路後痛	1	
		B 剛要走路時就會痛	2	
	5	A 從一個位子起來而沒有手撐，會感覺不舒服或痛	1	
	二、 走路距離 評分	6	A 大於一公里(沒有時間限制)	1
			B 1公里(時間15分鐘)	2
C 500至900公尺(時間8-15分鐘)			3	
D 300至500公尺			4	
E 100至300公尺			5	
F 少於100公尺			6	
7		A 撐1支柺杖走路	1	
		B 撐2支柺杖走路	2	
三、 每日關節 活動能力 評分		8	爬上一層樓的樓梯？ 容易(0) 困難(1) 不能(2)	
		9	爬下一層樓的樓梯？ 容易(0) 困難(1) 不能(2)	
	10	可以蹲？ 容易(0) 困難(1) 不能(2)		
	11	在不平的路面走路？ 容易(0) 困難(1) 不能(2)		

你的膝關節炎疼痛指數為\_\_\_\_\_分

## 步驟二：關於手術方式可能會讓你在意的因素是甚麼？ 以及在意的程度

(請圈選下列考量因素，0分代表對你不重要，  
5分代表非常重要。)

考量因素	完全不重要	不重要	普通	重要	非常重要
手術大小	1	2	3	4	5
術後疼痛	1	2	3	4	5
住院天數	1	2	3	4	5
休養時間	1	2	3	4	5
止痛效果	1	2	3	4	5
運動機能	1	2	3	4	5
併發症	1	2	3	4	5
醫療花費	1	2	3	4	5

### 步驟三：了解手術的合適對象、優點、可能併發症及相關考量

手術方法	對象	優點	可能併發症	相關考量
關節鏡手術	膝內關節障礙者、有皺褶症候群者	微創手術 傷口極小 恢復快 住院短	關節暫時腫脹	無法處理嚴重退化性關節炎  修補需癒合期
截骨矯正術	膝部 <b>單邊疼痛</b> 關節間隙尚存 <b>有骨變形</b>  較年輕者	保存關節 適合運動 延後關節置換時間	傷口疼痛  截骨處不癒合  固定器異物感	骨癒合期長 術後1個月腳需避免荷重  如關節炎惡化有換關節可能
小段腓骨截除術	膝部 <b>單邊疼痛</b> 關節間隙尚存  較年長者	小傷口 手術極快 立即活動 麻醉短 住院短 無植入物	傷口疼痛  腓神經麻痺	高手術及麻醉風險者及無法休養者較適合  如關節炎惡化有換關節可能
半膝人工關節置換術	膝部 <b>單邊疼痛</b> 僅有 <b>單處</b> 關節軟骨磨損 <b>間隙消失</b>	部分保存關節 回復較快  膝活動度較大	下肢靜脈栓塞  人工關節感染  人工關節鬆脫	如他處關節炎惡化可能得改全膝人工關節置換
全膝人工關節置換術	膝部疼痛且有 <b>多處</b> 關節軟骨磨損 <b>間隙消失</b>	解決多處關節磨損問題  高術後滿意度  人工關節耐用	下肢靜脈栓塞  人工關節感染  人工關節鬆脫	術後無法深蹲 無法劇烈運動

# 步驟四：你現在確認好手術的方式了嗎？

退化性關節炎的成因有很多，找出影響膝關節不適的原因，早期發現，及早治療，以免退化關節炎進一步惡化。在改變生活型態、接受復健及物理治療、輔助療法、服用藥物後仍無法達到緩解膝關節疼痛，這時醫師建議手術介入的目的可能是確立診斷或根本治療，常見的手術方式經過前面的介紹後，如有不懂或是疑惑的地方，你可以再跟你的醫師討論。

## 一.你的「膝關節炎病人疼痛指數Lequesne' Index)評分表」

膝關節炎病人疼痛指數主要分成三部份：

- 第一部份為疼痛及不舒服評分，分數範圍由1分至8分，臨床症狀越疼痛則分數越高。
- 第二部份為走路距離評分，分數範圍由1分至8分，走路越困難則分數越高。
- 第三部份為每日關節活動能力評分，分數範圍由0分至8分；總分範圍由1分至24分，分數越高表示臨床症狀越嚴重。

膝關節炎病人疼痛指數總分已高達7分以上，有可能是罹患退化性關節炎。

## 二.跟據以上介紹，你比較想要的手術方式是

- 關節鏡手術
- 截骨矯正術
- 小段腓骨截除術
- 半膝人工關節置換術
- 全膝人工關節置換術

## 三、你對退化性關節炎的認知有多少

- |                                 |   |    |
|---------------------------------|---|----|
| 1. 嚴重的關節退化軟骨是可以再生的（可以再生成新的天然關節） | 對 | 不對 |
| 2. 保守性治療的時間越久越好，不會影響日後手術治療的效果   | 對 | 不對 |
| 3. 長期的止痛藥或消炎藥治療，不會造成身體的任何傷害     | 對 | 不對 |
| 4. 退化性關節炎影響的活動能力，不會影響身體整體健康狀態   | 對 | 不對 |
| 5. 膝關節手術很安全，麻醉過程沒有風險，未來再也不會有問題  | 對 | 不對 |

## 四.你現在確認好治療方式了嗎？

我已經確認好想要的治療方式，我決定選擇：  
( 下列擇一 )

關節鏡手術

截骨矯正手術

小段腓骨截除術

半膝人工關節置換

全膝人工關節置換

此次我不選擇開刀的治療方式，原因：

---

我想要再與其他人 ( 包含家人、朋友或第二  
意見提供者... ) 討論我的決定。

---

對於以上治療方式，我想再瞭解更多，我的  
問題有：

---

---

---

完成以上分析評估後，請帶著這份結果與您的主治醫師討論