



我有退化性膝關節炎，我該選擇何種非手術的積極治療？

➤ 疾病介紹

什麼是退化性膝關節炎呢？

如果我們的膝關節長期有過度負重、韌帶鬆弛、肌力不足導致受力不均等問題，關節內軟骨就會產生磨損，關節週邊組織也會發炎，同時形成骨刺，合併有腫、痛、僵硬等症狀，此時就稱為退化性膝關節炎。

■ 適用對象/適用狀況：

退化性膝關節炎，不想或不需手術者

我還不想手術，但我想積極治療，我有那些選擇呢？

■ 治療方式介紹

■ 玻尿酸關節內注射

玻尿酸是一種原本就存在關節液中的物質。研究發現，當退化性膝關節炎發生時，關節內的玻尿酸濃度會大幅降低，其對軟骨的保護力及抗發炎能力也大幅下降。如果在關節內注射玻尿酸，可經由多種機轉抑制發炎、保護軟骨，但終究只侷限對關節內結構作用。



目前市面上的玻尿酸有很多種品牌，製造方式不同，有的是生物萃取，有的是微生物合成，分子量也不相同，有些新型的品牌還標榜能持續一年的效果。然而目前尚未有研究顯示某一種製程或品牌顯著優於另一種。

目前健保針對玻尿酸的給付是有限制的，需達60歲以上，症狀及X光達到一定嚴重程度，以及接受保守治療六個月以上始得使用。目前給付僅限短效劑型，新型長效劑型也尚未納入健保給付。





我有退化性膝關節炎，我該選擇何種非手術的積極治療方式

■ 治療方式介紹

■ 自體高濃度血小板血漿(PRP)關節內注射

自體高濃度血小板血漿關節內注射(PRP)關節內注射是近幾年熱門的治療方式。許多運動員也使用PRP來治療長期運動傷害造成的肌腱、韌帶、關節受損。原因在於近年研究發現血小板上附有大量的生長因子，可刺激組織的修復及再生。臨床研究上，若將PRP以單點注射方式注入膝關節腔，對於疼痛確實有緩解的效果，也助於功能的提升。

PRP的製作方式為自病患靜脈抽取約10-100ml不等的血液，經過離心，以及部分廠牌會加入活化劑後，抽取血漿內富含血小板的部分，再注射回需要修復的部位。然而PRP屬新式治療，目前完全未列入健保給付，治療價位高昂，多數醫療機構治療單次約一萬至三萬元不等。治療的次數也尚未有共識，需視病患效果和預算而定。



■ 增生注射治療 (再生注射治療)

增生注射治療是一種刺激身體軟組織 (包括肌腱、韌帶、肌肉纖維及關節軟骨) 重新產生修復，

以治療疼痛、增強軟組織強度、增加病患功能的治療方式，文獻統計治療效果為82%患者有明顯進步。(摘自台灣增生療法醫學會網頁)



由於膝關節疼痛的來源不只來自關節內退化的軟骨，同時也來自週邊肌腱、內外側副韌帶、冠狀韌帶、髌骨支持韌帶等等眾多關節外的組織，所以增生注射治療的著眼點不單只是在關節內注射藥物，而是要在關節外的眾多結構也做注射。一般而言每次的治療至少需注射5-15針以上，如此才能同時涵蓋關節內外受損退化的結構。採用的溶液以高濃度葡萄糖水溶液和自體高度血小板血漿(PRP)為主，注射的頻率可平均兩週至六週施打一次，一般成人經四至六次注射後(年長或嚴重者治療次數會拉長)，多會有症狀的明顯改善。

相較於前述的PRP關節內單點注射，增生注射治療雖也可使用PRP作為治療用溶液，但增生注射治療同時著重關節外注射以達到整體膝關節及周圍韌帶的穩定。這是兩種不同的治療方式，病患可依照不同的需求作參考。





我有退化性膝關節炎，我該選擇何種非手術的積極治療？

■ 治療方式介紹

■ 增生注射治療 (再生注射治療)-續

增生注射治療目的在重建膝關節周圍的張力網，以減緩膝關節繼續退化，同時刺激軟組織修復減輕疼痛，屬於結構性的治療。相較於前述兩者，增生注射治療有較高的技術需求，包括生物力學評估、步態評估、超音波診斷等能力，甚至需用超音波導引做精準注射，因此單次治療時間也較長。治療後會引起短暫數天的發炎疼痛，適合積極型的病患。

➤ 步驟一：治療方式比較

	玻尿酸關節內注射	PRP關節內注射	增生注射治療
經濟考量	有健保給付條件， 若自費價格中等	自費，價格高	自費，價格中等
治療時間	每週一次，連續三週	迅速 (注射一次)	平均兩週施打一次， 需四至六次注射
涵蓋範圍	關節內	關節內	關節內+外
結構性治療	否	否	是
後遺症	發炎	發炎	感染、注射後疼痛

➤ 步驟二：您選擇治療方式會在意的因素有什麼？以及在意的程度？

考量因素	非常重要	重要	普通	不重要	非常不重要
價格	5	4	3	2	1
併發症	5	4	3	2	1
注射疼痛	5	4	3	2	1
治療效果	5	4	3	2	1





我有退化性膝關節炎，我該選擇何種非手術的積極治療？

➤ 步驟三：我對治療方式的認知有多少？

■ 退化性膝關節炎非開刀不可？

是 否 不清楚 (試過其他方法都無效，才考慮手術)

■ 坊間注射治療有玻尿酸注射、PRP關節內注射、增生注射、甚至類固醇注射，通常是愈貴愈有效？

是 否 不清楚(各種方式療效因人而異，不一定貴的就有效)

■ 做完一種注射效果不佳，其他的也一定效果不佳。

是 否 不清楚(各種方式療效因人而異。且增生注射有涵蓋關節外軟組織，若其餘兩者效果不佳亦可嘗試)?

■ 我已經清楚知道退化性膝關節炎除了手術之外，還有玻尿酸關節內注射、PRP關節內注射、增生注射治療三種？

是 否 不清楚

➤ 步驟四：經過以上步驟，您已經花了一些時間了解各種侵入性非手術治療的差異和自己在意的因素，現在決定好想要的治療方式了嗎？

(請勾選)

玻尿酸關節內注射

PRP關節內注射

增生注射治療

目前無法做決定，我想要在與我的主治醫師討論我的決定。

目前還無法做決定，我想要在與其他人 (配偶、家人、朋友等...) 討論。

不進行任何治療，原因：(請填寫於步驟五)





我有退化性膝關節炎，我該選擇何種非手術的積極治療？

➤ 步驟五：我還有想和醫生討論的問題

(完成以上所有內容後，請帶著這份結果回到門診，與您的醫師共同討論適合您的治療)

➤ 如果還想瞭解更多資訊，請參考以下網站：



增生療法衛教單張

