

太極拳運動對於退化性關節炎的效益探討

蔡欣宜/張文典/黃偉軒
中國醫藥大學

摘要

目的：選擇適合的運動來治療或與預防關節炎，是目前年長者想了解的問題，而太極拳是一種適合年長者的緩和性有氧運動，所以，本研究將藉由系統性文獻回顧方法，探討太極拳運動對於退化性關節炎的效益。**方法：**本研究藉由 MEDLINE、EBSCO、PUBMED 與 CINAHL 四種電子期刊資料庫，使用 Tai Chi、osteoarthritis knee 及 osteoarthritis 等關鍵詞進行搜尋。將針對符合收錄文獻的介入太極拳運動的招式、時間與頻率、評估效益方法與結果效益等，進行比較分析與討論。同時也將文獻使用 Jadad 品質評量表，進行文獻品質評比。**結果：**本研究搜尋 2007 年至 2012 年的國際發表文獻，有 25 篇探討太極拳及退化性關節炎的相關文獻，但僅收錄 5 篇符合臨床隨機控制型的研究文獻(品質評量分數 3~5 分)。文獻中使用的評估方法，包含肌力評估、骨密度測試、疼痛評估、自我狀況評估及功能活動測試。結果發現在疼痛評估、功能活動測試與骨密度，與對照組比較皆有統計上的明顯改善($p < 0.05$)。而對於身體生理功能與心理問題也有明顯的效益($p < 0.05$)。**結論：**太極拳運動能有效改善退化性關節炎的疼痛，並能改善膝關節的日常功能活動狀況，並且也能改善退化性關節炎產生的心理症狀或憂鬱問題。因此，本研究能提供太極拳運動設計者的參考，以有效提供退化性膝關節炎患者良好的運動處方。

關鍵詞：太極拳、退化性膝關節炎、系統性文獻回顧