

女性因骨盆較男性寬的生理結構問題，較男性易發生髖骨股骨疼痛症候群。

妙齡女郎 老化膝蓋?

髖骨股骨疼痛症候群作怪

文/蔣岳峯
蹲下再站起來，膝蓋就痛得受不了，感覺好像應該是老人家才有的退化性關節炎症狀，但還在唸大學的小珍（化名）卻長期飽受此症狀困擾，不僅連上、下樓梯很不舒服，家人很擔心她有不尋常病變。經檢查是「髖骨股骨疼痛症候群」，一般民眾感到陌生，其實這是好發在年輕女性身上的一種症狀。

「髖骨」就是俗稱的「膝蓋骨」，也有人稱為「骨輪」，「股骨」指的是大腿骨，所謂「髖骨股骨疼痛」就是發生在這兩塊骨頭間的疼痛，患者以女性及運動員居多，臨床經驗中甚至還有在唸國中的13歲小女生是此病的小病人。

◎主要致病的原因有三個：
●生物力學結構上的失衡。

●肌肉系統的失調，導致下肢的力學結構改變。

●組織的過度使用，導致肌肉系統失調。

初期不適透過簡單的復健動作，就可以改善，如果一直不治療的話，可能會演變成退化性關節炎，一旦髖骨關節鬆脫、攣縮或是長出骨刺，就得靠手術治療。

骨盆略寬 女發生率較高

「生物力學結構上的失衡」指的是骨骼的問題，就像一棟建築物的鋼樑有問題，會影響整體穩定性，使建築的某些部分承受過多壓力。

下肢任何一個關節的缺失都可能會改變下肢整體生物力學結構，壓迫髖骨股骨關節間的軟骨，導致疼痛，好發族群包括：走路較內八字、X形腳

，以及足弓扁平者。

女性因為骨盆較男性略寬，膝蓋較易成為X形，發生髖骨股骨疼痛症候群的機會較男性為高。

柔軟度差 易患此疾

「肌肉系統的失調導致下肢的力學結構改變」則是一旦某部份的肌肉太緊、骨骼被緊繃的肌肉拉扯，就會改變原本正常的下肢生物力學位置，壓迫關節軟骨，尤其常見在肌肉柔軟度差的人身上。

籃球等運動員 易受傷

愛好慢跑、籃球、跳高這一類下肢需要大量承重的運動者，可能因「組織的過度使用」，很容易對髖骨股骨關節軟骨產生比一般使用更大的壓力，久了就易傷害軟骨。

◎治療方式：

●治療以復健為主，加強膝蓋伸直的力量，建議在膝關節完全伸直與彎曲45度之間作訓練，對髖骨股骨關節的壓力較小，且又可訓練到股四頭肌最需訓練到的部分。

●游泳、騎腳踏車也是很好的運動。

●多休息、減重到標準體重，也能達到改善目的。

●保守治療無效，或是先天骨骼異常產生此症候群的人，才要考慮做手術治療，並詢問專業的醫療人員，切勿胡亂吃藥、貼膏藥，反而延誤治療時機，變成不可回復的傷害。

(作者為台中慈濟醫院骨科醫師)

