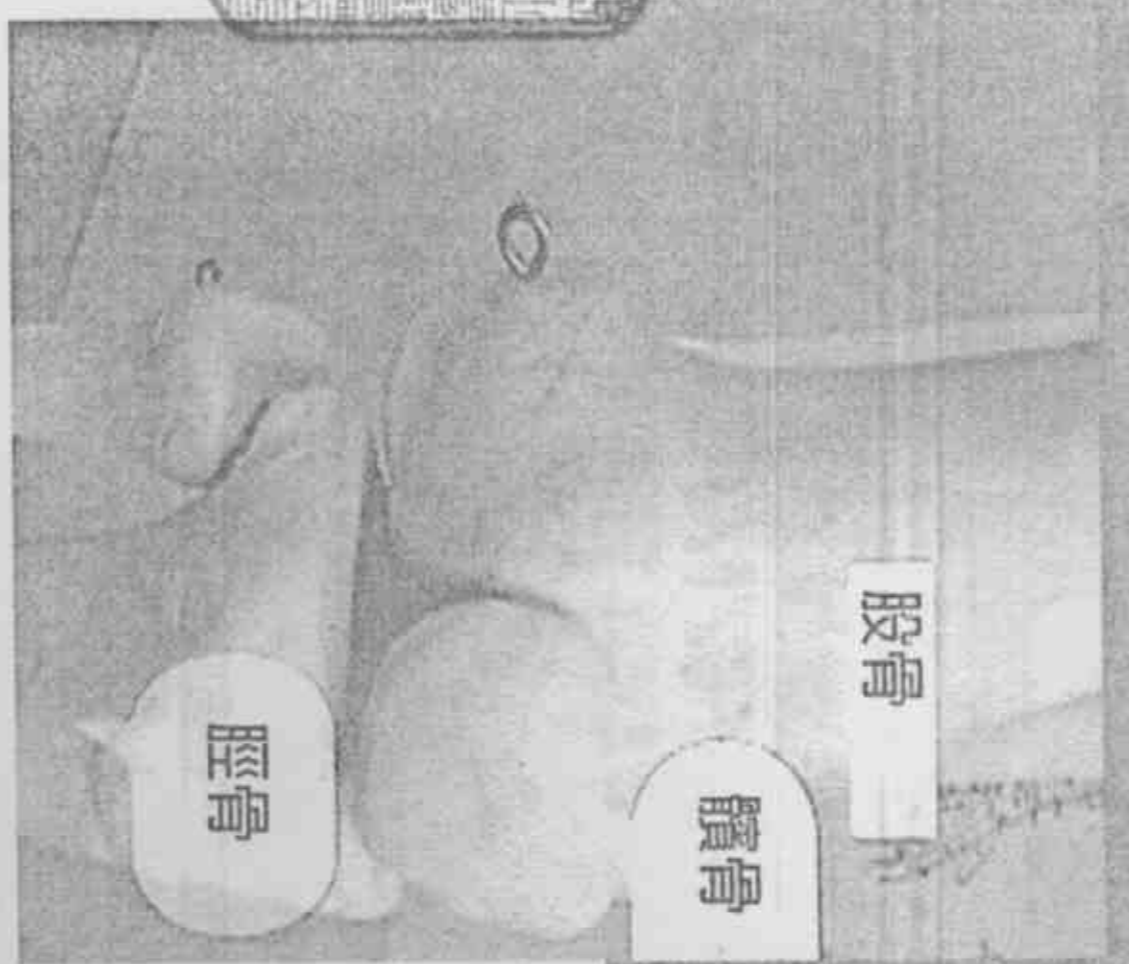


髌骨軟化症



健康小叮嚀

如何預防髌骨軟化症

日常生活中，要注意保護髌骨，而且越早越好。

◎以下是預防的方法：

- 運動前，需熱身和伸展。
- 如果你的腳本身已經有問題，造成膝關節問題的風險將會增加，所以要請復健科醫師針對有問題的腳，評估是否應該量身訂做「鞋墊」。
- 運動前，要穿護膝，可以詢問復健科醫師或物理治療師。
- 少穿高跟鞋，平時少蹲，因為蹲使髌骨承受將近8至10倍體重壓力。
- 鍛鍊股四頭肌。

◎自我鍛鍊技巧

- 肌力強化：兩腳分開與肩同寬，微蹲夾球，靜止10秒再站直，約10分鐘（如圖1）。
- 大腿往後伸直，再抬高，靜止10秒再放下，約10分鐘（如圖2）。
- 坐在椅子上，腳伸直靜止10秒，約10分鐘（如圖3、圖4）。

踢足球、慢跑、滑雪）。

扁平足。

◎主要症狀：

- 膝蓋疼痛：主要為膝蓋前端的疼痛，在膝蓋彎曲的情況下會加重，例如：蹲。
- 膝蓋無力感，會突然軟腳：由於不正常的姿勢或壓力，容易導致某些肌肉緊繃。
- 膝關節腫脹：軟骨的磨損或者是劇烈的肌肉韌帶損傷，會導致組織液分泌增加而水腫。
- 前膝會有廣泛的疼痛，且這種疼痛會在久坐之後（如：搭飛機）、爬樓梯、爬山、跳躍，或蹲久之後，疼痛更為明顯。

如：蹲。

膝蓋無力感，會突然軟腳：由於不正常的姿勢或壓力，容易導致某些肌肉緊繃。

膝關節腫脹：軟骨的磨損或者是劇烈的肌肉韌帶損傷，會導致組織液分泌增加而水腫。

前膝會有廣泛的疼痛，且這種疼痛會在久坐之後（如：搭飛機）、爬樓梯、爬山、跳躍，或蹲久之後，疼痛更為明顯。

◎藥物治療：

- 非類固醇消炎藥物，以減輕膝蓋的疼痛和腫脹減輕。

◎物理治療包括：

- 請物理治療師幫您設計運動療程，如股四頭肌肌力訓練。
- 電刺激。
- 有扁平足的患者須訂製鞋墊。（作者為臺基二林分院物理治療師）

圖·文/李依霜

一位王女士病患日前問起：「最近我的膝蓋骨（髌骨）走路時，好像會磨擦，還隱隱作痛，膝蓋也感覺卡卡的，特別是在下樓梯，或者是彎曲膝蓋時，會痛得特別厲害，按壓髌骨有鈍痛和磨擦感，這是什麼問題呢？」物理治療師回答她：「妳可能得了一種骨軟化症（Patellofemoral syndrome，簡稱PFS）。」

◎什麼是髌骨軟化症呢？

髌骨即一般人所謂的膝蓋骨，呈倒三角形，位於股骨（大腿骨）及脛骨（小腿骨）間（如圖）。當髌骨因長時間肌肉力量不平衡、受傷或過度使用，便導致疼痛。

◎誰容易出現髌骨軟化症？

- 骨盆較大的女性。
- 常跪坐、穿高跟鞋。
- 內斜肌無力。
- X型腿。
- 髌骨位置偏離。
- 大腿四頭肌無力或過緊。
- 膝蓋曾受外傷。
- 經常運動的年輕人（例如自行車、



