

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動醫學 來源 民生報 日期 860618 版面：二版

膝關節運動傷害如何預防 ——從葛拉芙傷膝談起

中醫師：蘇聰明

●民生報日前報導，上周動手術治療膝傷的德國世界球后葛拉芙，在接受「星期日世界報」專訪時表示，她的網球生涯可能因膝傷而結束，球迷惋惜不已。

目前在國內也有不少這類膝蓋韌帶受傷的患者經常抱怨不能蹲，坐久了站不起來，上下樓梯時膝蓋會痛，情況嚴重者則膝關節不能正常伸直和彎曲，寸步難行。

一般在發現膝部疼痛時，首先會懷疑是否罹患「風濕性關節炎」，但事實上，運動員最容易出現的是運動傷害引起的「骨性關節

炎」，這種症狀會反覆發作，在氣溫轉冷時尤其厲害。

人類膝部本身就背負著過重的負擔；它以區區一小部分來支撐全身的體重。在平地走路時，膝關節要承受大約體重四倍的壓力；如果是上下樓梯，就要負荷大約七倍的體重。尤其重要的，人體所有的關節中，運作最複雜的也是膝關節，除了膝部本身的屈伸之外，還要負責停止動作功能。在平常這些動作複雜，卻一點也不困難，但運動傷害以後，行動就受影響了。因為膝關節也

會逐漸退化，軟骨磨損，開始變型，這種由變型所引起的膝部疼痛或關節積水、長骨刺的疼痛，就稱之為「骨性關節炎」。

因此，民眾有運動傷害時，務必要把握治療的黃金期，因為受傷初期最容易恢復。最怕的是病人拖延就醫，等到新傷變舊傷，下一回運動時復發，就必須花費數倍的時間和精力來治療。

這一類的膝部疼痛，可以口服中藥「海桐皮湯」或開刀來減輕患部的疼痛，但如果想要根治，就必須考慮減肥，並且加強膝部肌肉力量，來減輕這一部分的負擔，尤其是熱愛運動的人士，在運動前務必做好暖身運動，使關節靈活，以防止對骨骼、肌肉的傷害。