

讓人掉以輕心的髌骨軟化症

「髌骨」即所謂的「膝蓋骨」，形狀約呈倒三角形，位於股骨（大腿骨）及脛骨（小腿骨）之間。髌骨軟化症是一種在年輕族群中常見的膝蓋疼痛症，大部份是因膝蓋使用不當所致，造成髌骨後軟骨磨損發炎，以致日常活動受到限制。

施耀庭 仁仁中醫診所中醫師

膝蓋時痛時好，小心是髌骨軟化症惹禍！門診中一名年輕女性抱怨膝蓋會疼痛且時好時壞，原以為是工讀太累或天氣不佳關係，經臨床檢查後，研判為「髌骨軟化症」（Chondromalacia patella）。患者經過中醫及藥物治療後，症狀才逐漸趨於緩和。髌骨軟化症好發於女性朋友，尤其是 30-40 歲間的女性，發生率更高達五成。且女性朋友穿著高跟鞋上下樓梯時，髌骨承受體重 7-9 倍重力，因此為了減少髌骨受傷還是少穿高跟鞋為妙。

好發於年輕族群、頻繁運動膝關節者

髌骨軟化症是一種在年輕族群中常見的膝蓋疼痛症，大部份是因膝蓋使用不當所致，造成髌骨後軟骨磨損發炎。髌骨即所謂的膝蓋骨，形狀約呈倒三角形，位於股骨（大腿骨）及脛骨（小腿骨）之間。研究指出，活

動時的髌骨，雖其最大移動範圍可達 7 公分之長，但若長期頻繁性地發生膝部彎曲性的承重性運動的話，髌骨的關節還是會因為過度負荷而軟化。

嚴重時上下樓梯疼痛加劇，造成行動不便

由於髌骨軟化症的先期症狀尚不明顯，通常病人一開始只會感覺到膝蓋前方會微痛而不以為意，待拖過一陣子之後，就會感覺到每當膝蓋在彎曲及上下樓梯時，疼痛不但會加劇且會有無力感出現，症狀嚴重的患者甚至會出現髌骨外翻的情形，也就是當膝部彎曲時，髌骨偏離軌道。

髌骨軟化症病狀和一般骨關節炎類似，皆因骨質中的軟骨膠硫化合物流失而引起，門診中一般常見的原因不外乎有下列情況：骨盆較寬、髌骨位置偏離、大腿四頭肌無力或過緊、膝蓋曾受外傷。

其主要發作誘因包含：先天結

構骨盆較寬（Q-ANGLE 較大，見下圖）、肌肉骨骼較不強壯。生活習慣常蹲跪、上下樓梯多、愛穿高跟鞋、不當運動跳舞、爬山等。警覺性不高，常以為陣發性且膝痛不厲害，想說自然而然會變好。

臨床治療方面，症狀輕微者主要以股四頭肌運動、穿戴護膝及中醫治療為主，中醫治療方面可用藥水薰蒸以疏經活絡，局部針灸治療達到加速氣血循環的療效，臨床上可施以犢鼻穴、陽陵泉、陰陵泉、鶴頂等穴位，輔以藥膏藥布搭配治療，甚者服用活血化淤補腎強膝的藥物，如獨活寄生湯、疏經活血湯等內外兼治法協同治療。日常生活中避免蹲跪動作或減少上下坡及爬山、爬樓梯的動作。而病情嚴重者則需考慮以手術方式治療。

一步一階，好膝先上，壞膝先下

在日常生活照護方面，建議患者勿連續走路半小時以上。減少上下樓梯次數，若無法避免時，盡量一步一階，好膝先上，壞膝先下。避免半蹲或全蹲活動，如國標舞、體操、擦地板等。適當使用護膝及貼紮保護膝蓋。膝蓋如發生酸痛情形，應立即讓患部多休息，並應考慮即早就醫檢查，正確做好股四頭肌運動，以增加髌骨穩定性。隨時注意並改善可能誘發「髌骨軟化症」之生活習慣。

其實病患只要耐心配合治療，且常作直抬腿運動並持之以恆，預後通常會不錯。

而平日預防保健之道就在於注意避免膝全蹲、走斜坡、爬山及上下樓梯等活動，如此可免受髌骨軟化症之苦。

