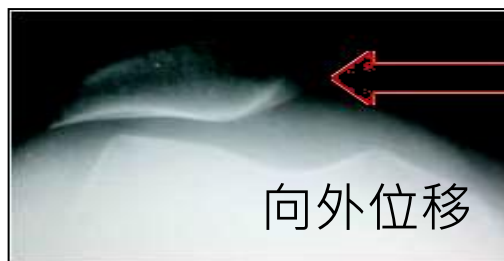
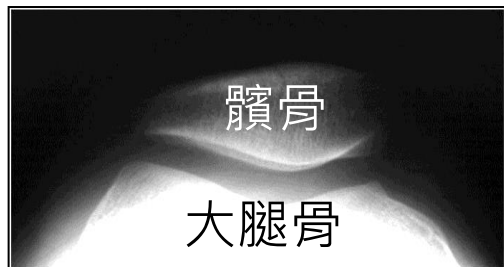


髌骨軟化症

經骨科醫師檢視

◆ 簡介

髌骨俗稱膝蓋骨，也就是膝關節的「蓋子」。當膝關節伸展彎曲時，髌骨會隨著股四頭肌的收縮，沿股骨前方的凹槽滑動。一旦滑動的軌道偏外，造成髌骨外翻，會使關節面受力不均，讓關節面軟骨易出現軟化，嚴重則出現凹陷、磨損。(上圖為正常膝關節、下圖箭頭所指即髌骨外翻)



◆ 症狀

髌骨外翻的病人早期會感到膝蓋前方疼痛。尤其是膝蓋彎曲時，如上下樓梯、蹲、跪姿勢，疼痛會隨病況加劇，同時感到膝關節酸軟無力。如果直接在髌骨上施加壓力，也會造成疼痛。情況嚴重的話，從X光就可以看到髌骨外翻及偏移的情形。

◆ 高危險群

「髌骨軟化症」好發於習慣穿著高跟鞋的女性朋友，其中以30~40歲間，發生率更高達50%，由於許多症狀類似關節炎，常誤診為退化性關節炎，因此要交由專業醫師進行X光檢查，才能確定病症。

◆ 治療與復健

髌骨外翻的治療，以保守治療及運動復健為主，一般在急性時給予適時的藥物，減輕疼痛和腫脹，但最重要是強化股四頭肌的力量，進行復健，藉以減少不正常向外拉扯的情況。若能配合治療，持之以恆進行運動復健，通常都有不錯的效果。如果還是無法改善症狀，有可能膝蓋與股骨關節磨損，出現退化情況，需找專業醫師進一步診治，必要時需接受手術行膝關節外側韌帶鬆弛術、軟組織修補術等手術，讓患者免受髌骨外翻之苦。



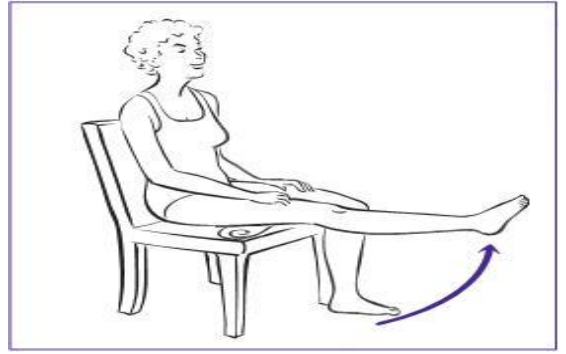
林新醫院
臺中市南屯區惠中路三段36號
電話：04-2258-6688#1780



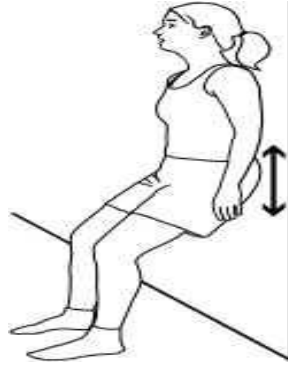
烏日林新醫院
臺中市烏日區榮和路168號
電話：04-2338-8766

強化股四頭肌運動

- 先坐在高椅上讓腳垂下，然後舉起一腳到完全伸直，用力維持5~10秒再放下，雙腳重複進行約10分鐘，建議一天2~3次。要是疼痛減少，可試著在腳踝增加重量，加強肌力訓練。



- 首先靠牆站立，雙腳之間距離與肩同寬，背部慢慢沿牆壁下滑，直到膝部呈45度角，持續5秒，然後站起來，重複進行約10分鐘。



注意事項

生活上也需注意，特別是減少上、下樓梯的次數，主要是上下樓梯時，髕骨面承受的力量是行走時的2~3倍，應盡量避免，不然也要一步一階，慎重從事。此外，半蹲及全蹲的活動也不宜進行。平日活動也可以考量使用護膝，加強保護作用。