

傳媒報導

日期：2016年6月16日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：正視膝痛莫遲疑

參考網址：請按此

安康晚年 王兆君 隔周四刊登

正視膝痛莫遲疑

無論是年輕人還是老年人，膝痛都是較常見的痛症，人們一般將膝痛都誤認為是「風濕」，其實真正風濕性膝痛的患者並不多見。膝關節是由大腿骨、小腿骨及膝蓋骨所組成，是典型滑膜關節的結構，關節內還有各種輔助結構，包括纖維軟骨形成半月板、前後交叉韌帶、內外側副韌帶及關節滑囊等，如膝關節內任何的結構有損傷或病變，均可引起膝痛。另外，日常重複下肢的活動，例如搬重物、跑步、上落樓梯等；又或不良姿勢，如長時間蹲下或跪在地上工作；身體肥胖超重或膝部曾受傷或骨折，均會增加膝關節的負荷，加速膝關節退化，所以膝痛發生率較高及常見。但因引起膝痛的疾患原因不同，故正確診斷膝痛，對治療方案有着非常重要的影響。

最常發生的膝痛是膝關節炎、韌帶受傷、半月板撕裂和肌腱炎；而大腿骨及膝蓋骨組成的另一個關節（Patellofemoral Joint）出現的退化亦很普遍。因為隨着年紀增加和活動減少，除了可令肌力變弱外，亦會令膝關節內有潤滑作用的滑液分泌逐漸減少；而膝關節是身體負重關節，中間關節處的軟骨經長年累月的磨擦，容易勞損，處理不當有可能形成退化性膝關節炎，嚴重者當關節處的軟骨一旦被磨

光，膝蓋關節的縫隙會變得狹窄，走路時會感到痠痛乏力。除了軟骨、骨面磨損外，增生骨刺或合併滑膜炎會刺激周遭神經組織，產生嚴重疼痛，滑膜炎急性發作期間，膝關節容易紅腫疼痛及積水，使患者無法走路。嚴重膝部變形者可能需要接受換膝關節手術。

因此，膝痛患者除應找出膝痛原因外，日常護理應避免拿重物、穿過硬/過高的細跟鞋；肥胖患者應減輕體重；另外亦要避免長時間步行、蹲下或跪在地上工作、上落樓梯及斜坡等，令膝關節負荷加重的活動應減少。一般醫生會按病情作治療，如轉介物理治療師，除了作評估及痛症處理，亦會教授相關運動以舒緩膝關節及強化肌肉，藉此減慢膝蓋關節的磨損速度。 作者為賽馬會流金匯一級物理治療師

無論是年青人還是老年人，膝痛都是較常見的痛症，人們一般將膝痛都誤認為是「風濕」，其實真正風濕性膝痛的患者並不多見。膝關節是由大腿骨、小腿骨及膝蓋骨所組成，是典型滑膜關節的結構，關節內還有各種輔助結構，包括纖維軟骨形成半月板、前後交叉韌帶、內外側副韌帶及關節滑囊等，如膝關節內任何的結構有損傷或病變，均可引起膝痛。另外，日常重複下肢的活動，例如搬重物、跑步、上落樓梯等；又或不良姿勢，如長時間蹲下或跪在地上工作；身體肥胖超重或膝部曾受傷或骨折，均會增加膝關節的負荷，加速膝關節退化，所以膝痛發生率較高及常見。但因引起膝痛的疾患原因不同，故正確診斷膝痛，對治療方案有著非常重要的影響。

最常發生的膝痛是膝關節炎、韌帶受傷、半月板撕裂和肌腱炎；而大腿骨及膝蓋骨組成的另一個關節(Patellofemoral Joint)出現的退化亦很普遍。因為隨著年紀增加和活動減少，除了可令

肌力變弱外，亦會令膝關節內有潤滑作用的滑液分泌逐漸減少；而膝關節是身體負重關節，中間關節處的軟骨經長年累月的磨擦，容易勞損，處理不當有可能形成退化性膝關節炎 (Osteoarthritis)，嚴重者當關節處的軟骨一旦被磨光，膝蓋關節的縫隙會變得狹窄，走路時會感到酸痛乏力。除了軟骨、骨面磨損外，增生骨刺或合併滑膜炎會刺激週遭神經組織，產生嚴重疼痛，滑膜炎急性發作期間，膝關節容易紅腫疼痛及積水，使患者無法走路。嚴重膝部變形者可能需要接受換膝關節手術(Knee Joint Replacement)。

因此，膝痛患者除應先找出膝痛原因外，日常護理方面應避免拿重物、穿過硬/過高的細跟鞋；肥胖的患者應減輕體重；另外亦要避免長時間步行、蹲下或跪在地上工作，上落樓梯及斜坡等令膝關節負荷加重的活動更應減少。一般醫生會按病情作治療，如轉介物理治療師，除了作評估及痛症處理，亦會教授相關運動以舒緩膝關節及強化肌肉，藉此減慢膝蓋關節的磨損速度。