

## 傳媒報導

日期：2017年7月

資料來源：資本壹週 – 醫學百科 – P.75 標題：正視膝痛莫遲疑



呂日康

賽馬會流金匯一級物理治療師

## 正視膝痛莫遲疑

**因** 膝痛而來尋求物理治療的病人數量不少，當中不少是前膝退化痛症病人。他們發病初時只是

偶然發覺膝蓋有點不適，持續一段時間後，膝關節情況惡化，出現腫脹、發熱、活動幅度減少、上落樓梯或下蹲等動作也變得吃力。坐得久時，會感到膝部疼痛，需要偶爾伸直膝關節來舒緩不適。情況嚴重的病人舉步維艱，晚上也會無緣無故痛起來，影響睡眠和生活質素。前膝退化痛症是指膝蓋（學名髌骨）的軟骨長期受壓，導致出現磨蝕情況，亦使到周圍軟組織有發炎現象。雖然此痛症普遍發生於中老年人身上，但不同性別、年齡例如年輕人均有機會患上此種痛症。

膝蓋軟骨出現磨蝕和它長期受壓有關，下蹲、上落梯級、或跪在地上工作等屈膝動作，增加膝蓋軟骨承受的壓力。頻密搬運重物、身體肥胖或膝部曾受傷，亦增加關節的負荷。膝蓋兩側連著肌肉及軟組織，目的互相控制膝蓋的滑行軌道，但當一邊的肌肉出現繃緊，或另一邊的肌肉出現無力，就會發生力量不平衡的情況。長期肌肉不平衡使膝蓋的位置改

變，滑動偏離了正常的軌道及輕微錯位，令某部分的軟骨或軟組織長期磨擦引起退化。

膝痛急性期的護理目標，主要是控制炎症及止痛。患者可以透過醫生處方的藥物、冰敷和壓力繃帶等消炎、消腫止痛。他們亦可到物理治療診所接受超聲波治療，加速組織復原，以及接受干擾波電療鬆弛緊張的軟組織。當急性期過後，紅腫熱散退了，便要開始進行伸展動作，減少肌肉牽拉，增加關節活動幅度，讓膝蓋可以暢順地滑動。

主要針對大腿前方的四頭肌和大腿外側的髂脛束作伸展，每次把肌肉伸展至有拉扯感覺，保持20秒鐘後慢慢放鬆。伸展動作不防多做，建議每隔3小時便重複練習。近年坊間興起利用運動滾筒集中放鬆繃緊肌肉，對於前膝退化痛症患者，這方法也很見效，但必須配合伸展動作，不能獨立使用。當痛楚逐漸減輕後，患者必須鍛鍊大腿肌肉。其中一個簡單的動作是背靠牆壁，沿牆慢慢下滑，至大腿與地面平行，膝關節形成90度的直角，維持30秒，重複6次。[\(PTN\)](#)

因膝痛而來尋求物理治療的病人數量不少，當中不少是前膝退化痛症病人。他們發病初時只是偶然發覺膝蓋有點不適，持續一段時間後，膝關節情況惡化，出現腫脹、發熱、活動幅度減少、上落樓梯或下蹲等動作也變得吃力。坐得久時，會感到膝部疼痛，需要偶爾伸直膝關節來舒緩不適。情況嚴重的病人舉步維艱，晚上也會無緣無故痛起來，影響睡眠和生活質素。前膝退化痛症是指膝蓋（學名髌骨）的軟骨長期受壓，導致出現磨蝕情況，亦使到周圍軟組織有發炎現象。雖然此痛症普遍發生於中老年人仕，但不同性別、年齡例如年輕人均有機會患上此種痛症。

膝蓋軟骨出現磨蝕和它長期受壓有關，下蹲、上落梯級、或跪在地上工作等屈膝動作，增加膝蓋軟骨承受的壓力。頻密搬運重物、身體肥胖或膝部曾受傷，亦增加關節的負荷。膝蓋兩側連著肌肉及軟組織，目的互相控制膝蓋的滑行軌道，但當一邊的肌肉出現繃緊，或另一邊的肌肉出現無力，就會發生力量不平衡的情況。長期肌肉不平衡使膝蓋的位置改變，滑動偏離了正常的軌道及輕微錯位，令某部分的軟骨或軟組織長期磨擦引起退化。

膝痛急性期的護理目標，主要是控制炎症及止痛。患者可以透過醫生處方的藥物、冰敷和壓力繃帶等消炎、消腫止痛。他們亦可到物理治療診所接受超聲波治療，加速組織復原，以及接受干擾波電療鬆弛緊張的軟組織。當急性期過後，紅腫熱散退了，便要開始進行伸展動作，減少肌肉牽拉，增加關節活動幅度，讓膝蓋可以暢順地滑動。主要針對大腿前方的四頭肌和大腿外側的髂脛束作伸展，每次把肌肉伸展至有拉扯感覺，保持二十秒鐘後慢慢放鬆。伸展動作不防多做，建議每隔三小時便重複練習。近年坊間興起利用運動滾筒集中放鬆繃緊肌肉，對於前膝退化痛症患者，這方法也很見效，但必須配合伸展動作，不能獨立使用。當痛楚逐漸減輕後，患者必須鍛練大腿肌肉。其中一個簡單的動作是背靠牆壁，沿牆慢慢下滑，至大腿與地面平行，膝關節形成 90 度的直角，維持 30 秒，重複六次。

膝痛令患者長時間受疼痛折磨外，還影響其生活質素。預防勝於治療，賽馬會流金匯鼓勵社區人士建立健康生活模式，提供一站式健康管理服務，例如健康評估、講座及各項運動班組，當中亦提供個別物理治療服務，詳情致電 3763 1000。

~ 完 ~