

膝關節疼痛系列(二)

(賴榮坤提供)

髌骨半脫位、脫位

文／蔡文龍診所 蔡文龍醫師

常見許多人從事登山運動，結伴到郊外爬小山，增進身體健康。可是，銀髮族、膝關節退化患者，如果過度且過速登山或爬樓梯，膝部容易出現疼痛、無法伸直等受傷徵兆。

登山或爬樓梯對腿部及心肺功能訓練幫助很大，然而患有膝關節炎、退化、結構異常，或腳力不好的人，從事上述運動不可不慎，以免對膝關節造成傷害。

登山或爬樓梯的膝傷主要發生在

下山或下樓梯階段，因為順著重力方向往下移動時，身體的下衝力大。一般人走平路時，膝蓋骨承受壓力約為體重的一半，然而爬山或上下階梯，此壓力可達體重的三到四倍。

髌骨（又名膝蓋骨）由於解剖的因素，當髌外側的支持帶及外側的髌股韌帶比髌內側的支持帶及內側的髌股韌帶力量強時，會造成髌骨向外半脫位或髌骨向外脫位。造成脫位的原因，少部分由於直接的撞

擊受傷，但是通常以間接的受傷較多。例如足部（右足與右腳）穩穩的站立而迅速扭轉身體（向左側），結果是膝蓋骨沒有隨著身體一起轉過去，這種間接的力量也會造成膝蓋骨向外脫位。

髌骨脫位之後，常常會傷到髌內側的支持帶及內側的髌股韌帶，而造成關節內血腫、膝關節活動喪失。受過一次傷的病患很可能一再受傷，因為韌帶與內側支持帶會愈來愈鬆，之後就呈現不穩定狀態。第二次以後的受傷，其症狀通常比第一次要來的輕微。

在膝蓋骨的急性脫位時的理學檢



（賴榮坤提供）

查，可以發現病人不敢移動他的膝關節，一檢查或摸膝蓋就會很痛。關節的活動範圍會降低，如果有支持帶或韌帶的受傷，則觸摸關節內側會產生疼痛。而慢性不穩定的病人也會覺得疼痛，但是程度較輕。

膝蓋的X光檢查很重要，尤其是彎曲四十五度的攝影，可以看出髌骨與股骨滑車的相對位置。正常狀況下髌骨是在正中央，脫位時病患的膝蓋骨會偏向外側。嚴重的病人其髌股關節間隙會變窄，甚至形成骨刺。電腦斷層攝影也可以判斷膝蓋骨的相對位置，特別是須要開刀的時候。

膝蓋骨半脫位、脫位的治療

膝蓋骨半脫位、脫位急性期的治療是將受傷的膝關節做壓迫性的包紮，或以護木固定做膝蓋的保護。如果關節有腫脹則可採取關節抽液，以減輕疼痛。24至48小時內使用冷敷，給予止痛抗發炎藥物。病人雖然在護木的固定中，仍然可以做大腿肌肉的等張收縮運動，而且每兩星期必須再做評估。

護木的固定以六星期內為宜，當病人的膝蓋內側疼痛減少時，必須



(東方顏攝影)

儘速做增進肌力與增進關節活動範圍的動作。如果在受傷之後關節內存有游離體（掉下來的關節軟骨片所形成的），則可以用手術取出。

慢性的膝蓋骨半脫位、脫位的初步治療，也是採取增進肌力與關節活動的運動，戴上護膝則可以幫助病人復原以從事工作或運動。有時候物理治療，例如電刺激或按摩或許有效。最需要做膝蓋伸直的抬腿運動，來加強大腿內側的肌肉和韌帶力量，不過腳不用抬得太高，大概四十五度即可，因為抬得太高，不但無助於大腿肌肉力量的訓練，反而會拉扯到坐骨神經。

另外，根據研究顯示，膝蓋伸直的最後十度到二十度，是股四頭肌

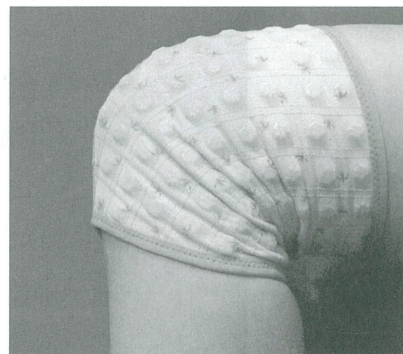
內側肌肉發揮力量最理想的角度，所以也可以利用毛巾捲成一捲，放在膝蓋的下方墊高，然後膝蓋往下壓，停五到十秒，然後再放鬆，再重複同樣的動作，這樣就可以有效的增進膝蓋內側的肌肉力量了。

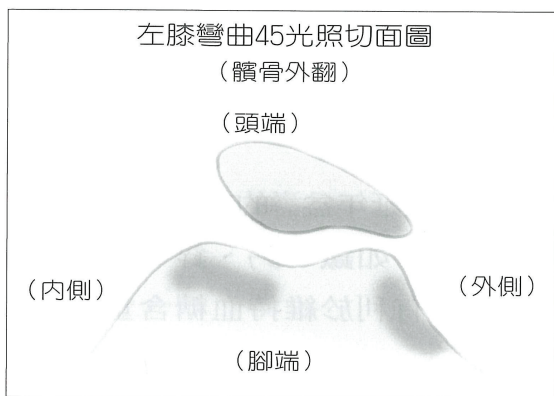
在膝蓋骨疼痛的時候，由於活動困難，所以建議戴上護膝，來保護膝蓋骨，避免過大的磨擦。另外在運動復健的時候，切記不要讓膝蓋過度彎曲，因為那會使得膝蓋骨下的軟骨磨損得更嚴重。只要持續地做以上建議的運動，相信這種問題會很快痊癒，而且也可以達到預防的效果。

復健方式

（1）冰敷：急性期的時候，因為有血腫的情形，所以前三天要做冰敷，大概每兩、三個小時，就要冰敷20分鐘。

（2）護具：適當的護膝能固定鬆脫的膝蓋骨，達到保護的目的。大概要穿戴兩週至四週，視嚴重情形而定。





髕骨外翻是外側支持韌帶太緊引起，可手術放鬆而改善。

(3) 運動：由於膝蓋骨的支持力大半來自股四頭肌，所以有必要先強化股四頭肌的力量。強化的方式包括股四頭肌的等長收縮訓練 (isometric contraction)。膝蓋先微彎，再伸直，停五秒，再放開，反覆做二十下，如果沒有不適，可以

再增加次數。或者可以用毛巾捲成一捲墊在膝蓋窩下，做同樣的動作。

一般膝關節的屈伸活動，最好等個五到七天不痛了再做。平時在家裡，除了繼續強化股四頭肌的力量外，膝蓋窩如果感覺緊緊的，也要拉拉筋。下半身的體操鍛鍊也頗為重要。建議還是要穿戴護具，會對患部比較好。

如果保守治療無效還可以接受手術，手術是將變形的支持帶與肌肉重新排列，有時也可以做髕骨內移轉位的手術以改善其排列。手術的結果通常相當不錯，只須經過短期的復健即可復原。

好消息

捐贈塔位

- 新竹福田寺為了協助貧苦的亡僧料理後事，特別無償贈與本會骨灰安放塔位200個，供正信出家受戒的比丘、比丘尼、式叉摩那、沙彌、沙彌尼使用。
- 蕭武鏞大德捐贈「福田妙國」塔位16個供養法師。居士如有需要，可與基金會接洽，義賣所得作為僧伽醫護基金。
- 林秀珍大德捐贈北海福座塔位6個供養法師。

供養臥病法師安養床位

在本會之如意安養院未成立以前，再生（荃裕）老人養護中心郭麗宴院長發心提供5個床位予法師，以臥床乏人照顧者為優先。但限於設備，無法供養有傳染病及氣切之法師。