

膝關節疼痛系列(三)

膝關節皺褶綜合症

患者會發現膝關節有局部性的壓痛，膝關節彎曲時，會感覺到喀喀聲響出現。

文／蔡文龍醫師（蔡文龍診所院長）



何謂膝關節皺褶綜合症

膝關節皺褶為正常的解剖構造，膝關節滑膜皺襞是胚胎時期存在的滑膜隔，胎兒後期卻開始退化，是膝關節發育中的殘留組織。

膝關節滑膜皺襞按部位分為髓上、髓下、髓內側、髓外側皺襞。共有4個滑膜皺襞，正常情況下滑膜皺襞隨著膝關節的伸屈活動而發生伸展和皺縮，無不適症狀。

部分滑膜隔因創傷、慢性刺激、炎症和癥痕化導致其異常增生、肥厚，在膝關節活動時膝關節滑膜皺襞因劇烈運動、創傷、炎症等引起膝關節疼痛和功能障礙，稱為膝關節滑膜皺襞綜合症。

根據滑膜皺襞與髓骨的關係可以

分為髓上滑膜皺襞、髓內側滑膜皺襞、髓下滑膜皺襞和髓外側滑膜皺襞四種，最常見的是髓內側皺襞因為位置表淺且屬於摩擦型退化，易於在關節內產生夾擠或摩擦而引起症狀。

因此，髓內側滑膜皺襞是導致滑膜皺襞綜合症的主要原因，其發生率為20%~60%，隨著關節鏡技術的日益普及，對滑膜皺襞綜合症的診斷和治療都有了長足的進步和發展，進一步提高了對滑膜皺襞綜合症的診斷和治療。

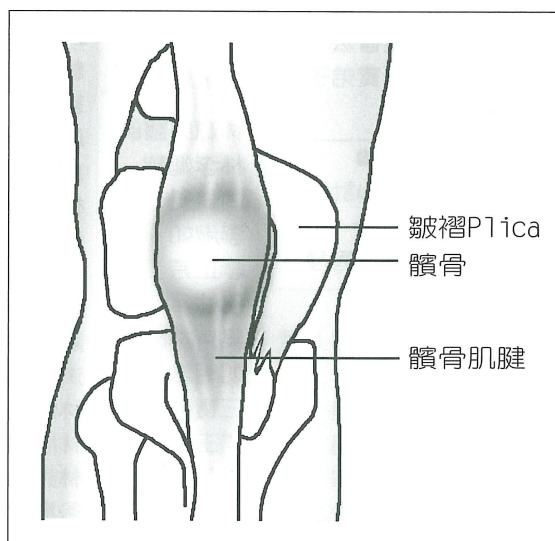
臨床理學檢查

理學檢查可發現膝關節有局部性的壓痛，膝關節彎曲時，會感覺到

有聲響出現。另外，將髌骨推往外側時，會因為內側皺褶的張力變大，而引起更明顯的症狀。大部分的膝關節內，皺褶並不會引起任何的症狀，但偶爾會因為直接的撞擊或重複性的過度刺激，引起皺褶的炎性反應。膝關節症狀性滑膜皺襞可能與膝關節骨性關節炎的發生相關。

膝關節皺褶病變好發於長跑、自行車、階梯運動等這些必須重複彎曲、伸直膝蓋的運動員，但也常於交通事故的患者身上發現。

膝關節皺褶病變起因於長期與關節軟骨相互摩擦，引起炎性反應（滑液囊發炎、膝關節腫脹），影響到關節功能表現；長時間炎症無法



解除會造成皺褶纖維化及增厚，甚至導致關節軟骨之磨損與退化。

患者會發現膝關節有局部性的壓痛，膝關節彎曲時，會感覺到有喀喀聲響出現。另外，將髌骨推往外側時，會因為內側皺褶的張力變大，而誘發出更明顯的症狀。可以利用關節鏡做確定診斷。

處理原則

治療方面，大部分病人可藉由保守療法而獲得緩解，包括：

- 1.冷熱敷。
- 2.消炎藥。
- 3.肌力訓練。
- 4.對於有持續症狀的病人，可以利用關節鏡將膝關節皺褶病變切除，一般而言，預後相當良好。
- 5.急性發作遵循PRICE運動傷害處理原則，應適當休息。
- 6.炎症反應藉由保守療法即可得好良好的控制（超音波治療、外敷中藥、手法治療）。
- 7.運動的熱身/收操應加強膝關節周邊肌群的伸展運動。
- 8.情況無法改善應考慮關節鏡手術的必要性。

