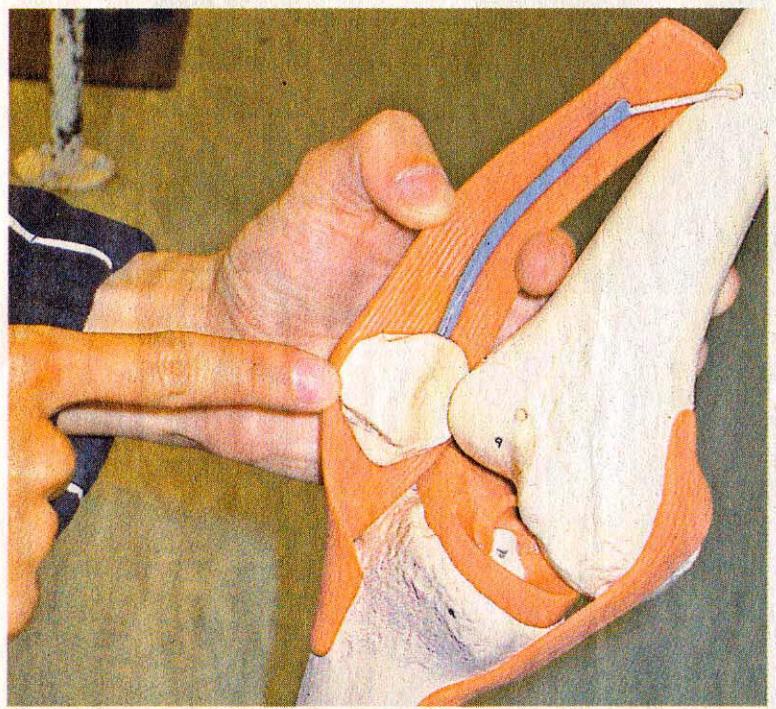
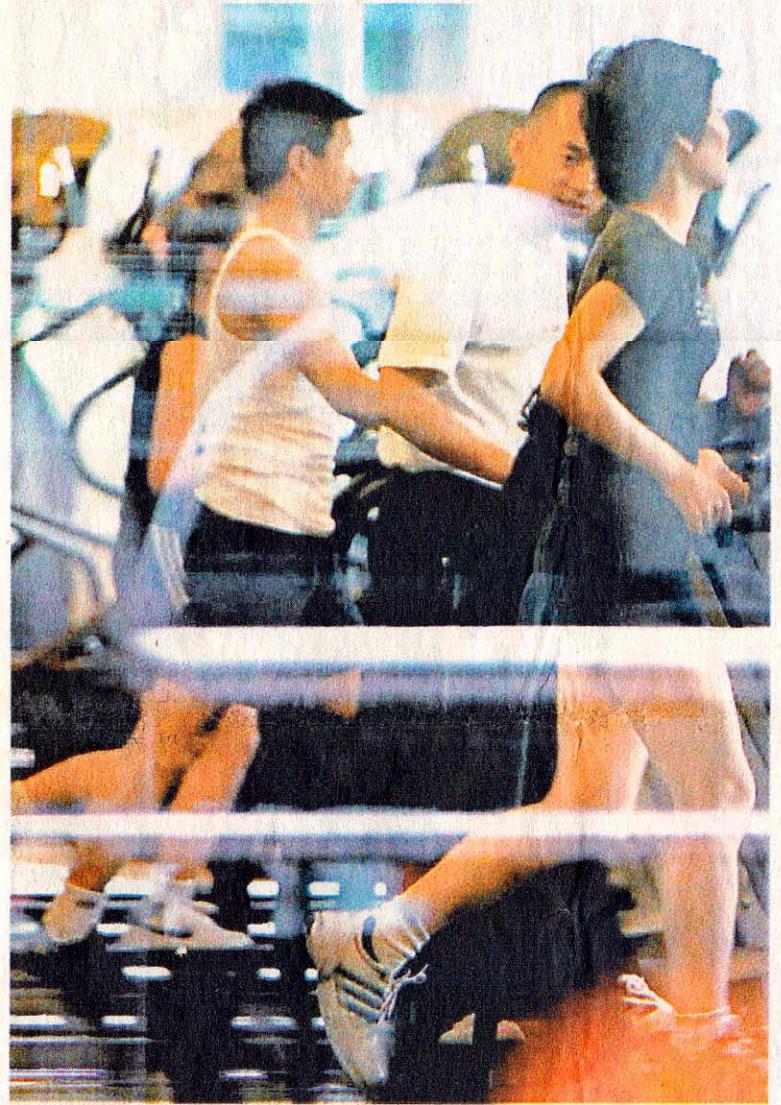


有否發覺自己在蹲下、上落樓梯或久坐後站立時有膝痛的情況？別以為這是疲勞過度或是一些必然的退化現象。其實，你有可能是患上髕股關節綜合症。



手指着的地方為髕骨，如長期局部受壓，會導致輕微不適、發炎。



跑步姿勢要正確，否則會增加膝蓋的壓力。

認識 髕股關節 綜合症

髕股關節綜合症，俗稱前膝痛症。最初醫學界認為這類膝蓋痛症，很可能是與退化有關，但由九十年代初開始，逐漸有文獻解釋膝痛並非單單因為膝蓋骨退化而產生的痛楚，尤其是年青的患者，透過X光片的檢查，發現大都與退化無關，遂開始作深入研究，髕股關節綜合症的名稱因而形成。

物理治療師吳俊霆

軟骨受壓致發炎

物理治療師吳俊霆解釋，髕股關節綜合症是一個統稱：「因為膝蓋骨出現錯位變異，以致膝蓋底下的軟骨長期局部受壓，導致輕微不適、發炎。」構成膝關節的骨骼主要包括髕骨、股骨、脣骨等，髕骨就是我們所指的膝蓋骨，股骨和脣骨分別是指大腿和小腿的骨骼。吳俊霆進一步解釋：「當膝關節屈曲時，髕骨會在股骨踝的骨溝內移動，並坐落在踝間窩。若膝關節外側的軟組織過緊、內膝肌力過弱、肌肉失控或生理結構異常（如膝外翻和扁平足），都可能導致髕骨錯位，使髕骨不能順暢地在骨溝內移動。」如果情況長期沒有改善的話，最終很可能誘發真正的軟骨病變，甚至在關節內窺鏡檢查時發現關節勞損、退化及變形。

膝蓋作痛是警號

如何意識到自己可能患上髕股關節綜合症？吳稱，一般情況是年齡在45歲以下，常感到膝蓋底隱隱作痛，特別是長期坐着、下山或下樓梯、膝蓋關節大幅度屈曲及進行重複的屈曲或伸展運動時，痛楚便會加劇；患處有時更會發出摩擦聲、出現假交鎖或腳軟的現象。透過透過X光片的檢查，並沒有發現關節退化的跡象，而患者的病歷史中，也沒明顯的關節創傷，很大機會是患上髕股關節綜合症。長期運動、穿高跟鞋以及扁平足等都會較為容易患上該症。

治療須持之以恆

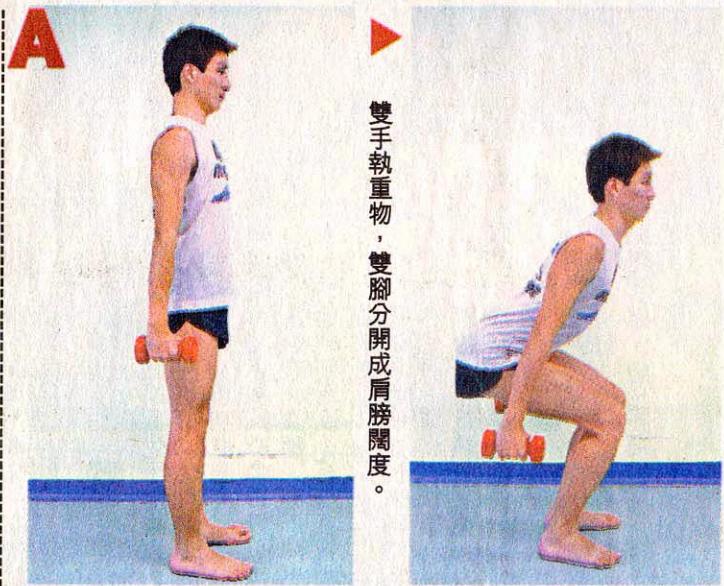
萬一患上髕股關節綜合症，要完全的康復不容易，物理治療的目的除了幫助患者消炎止痛之外，最主要的是，糾正患者一些日常生活上不正確的動作，而這方面很依賴患者的自律性。吳俊霆稱：「治療分急性和非急性。如果求診者患處有紅、腫、熱及痛，都會被定為急性。我們會透過冰敷、超聲波以及針灸去幫助患者消炎止痛，約4次為一個療程。而非急性的，是指紅、腫已消除，但隨後在於跑步時或上落樓梯時，痛楚漸漸恢復，這時就需要教導患者一些專門的動作，透過每天的訓練，紓緩大腿外側和強化大腿內側的肌肉，把髕骨內外側力量失衡的情況改善，從而減少髕骨錯位的情況出現，紓緩及防止痛症惡化。

生活細節要留意

想保護膝關節，就要從日常生活開始着手。留意自己是否有扁平足，因為很多類形的膝蓋痛是由扁平足所引起的。吳俊霆建議不良的腳形都應找矯形師為自己訂做一個合適的鞋墊去改善腳形。其次就是要多做一些伸展及練力運動。而日常生活中的細節亦需留意，尤其是自己的跑姿及步姿是否正確。舉例來說：利用健身器材（如跑步機或樓梯機等）做運動，很多人膝蓋的姿勢是向內旋，增加了膝蓋的壓力。而減少坐矮的椅子、蹲下、提重的物件和穿高跟鞋等，都能有效地預防患上髕股關節綜合症。



利用超聲波可幫助患者消炎止痛



腳趾指前，目正視，然後慢慢蹲下至90度，注意膝關節不能前過腳趾，然後返回原位。收縮要鍛煉的肌肉3至5秒，然後放鬆。每組動作重複15-30次，每日做1-3組。同一組肌肉每星期鍛煉2-3天。



保持腰挺直，直至感到大腿前面肌肉拉緊。持續伸展10至30秒，每組動作重複4次，每日做1-3組。