

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

service@ms7.mmh.org.tw

修訂: 2014/04/18

骨科

- 健康諮詢專線：03-6118865
週一～週五 上午 9:00~12:00
下午 14:00~17:00
週六至中午 12:00，例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866
週一～週五上午 8:00~17:00
週六上午 8:00~12:00



新竹馬偕紀念醫院

MacKay Memorial Hospital, Hsinchu

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

別以為膝蓋問題是年長者的專利，30-50 歲的青壯年族群因膝蓋問題前來就診也非常常見。大部份這段年齡層的膝蓋疼痛是由髕骨軟骨軟化症所引起。主要原因為本身膝關節結構不良、過度使用、使用不當或受到外力撞擊所引起。特點是當病人上下樓梯、屈膝、蹲下、久坐要站起時所引起廣泛的膝蓋前疼痛。

何謂髕骨軟骨軟化症？

“髕骨”也就是所謂的膝蓋骨，以倒三角形的形態，在股骨與脛骨間，位於膝關節的最前端。它的上緣與大腿四頭肌連繫著，下端則連繫著膝蓋韌帶。後面突出，呈 V 狀，由軟骨所覆蓋，滑動於股骨下端前方凹陷的 V 狀，並與其形成所謂膝關節裏的膝股關節。若長期頻繁地發生膝部彎曲承重的運動，這個膝股關節裏的軟骨會因過度負荷而受損及軟化。如果髕骨在它滑動的軌道列位不正，發生的可能性就更高了。其他發作誘因為：大腿四頭肌無力、過緊或不平衡；撞擊、脫位或骨折所引起之急性髕骨軟骨軟化症；常蹲跪、上下樓梯或穿高跟鞋所造成的過度負荷。因此，不當的運動，缺乏運動，外傷，生活習慣以及本身身體的結構都有可能是造成髕骨軟骨軟化症的原因。

髕骨軟骨軟化症是因膝蓋不當使用引起耗損性病變，使軟骨磨損發炎造成軟化、破裂和脫落，嚴重者甚至將造成膝蓋外翻或是退化性關節炎等永久性損傷。不要仗恃著年輕就任意過度使用自己的膝蓋，及早關心預防保養將有助於延長膝蓋的使用年限。

CHECK 自我檢查膝蓋

- “膝蓋前方”有一點鈍鈍的，特別是屈膝、蹲下、上下樓梯或坐著要站起時。
 - 使用膝蓋上下樓梯或爬坡時感到不適，有種無力感。
 - 長時久坐，膝關節感到腫脹及疼痛。
 - 膝關節在彎曲伸直時出現異常的輾軋聲。
 - 壓迫膝蓋骨周圍外側時會引起疼痛。
- ※ 如有上述任何一項症狀，建議立即至醫院骨科檢查確認。

人人皆宜膝蓋保養小撇步

若被檢查出患有膝蓋（髕骨）軟骨軟化症，應避免從事會讓膝蓋負荷過重的活動，包括舞蹈、體操、頻繁地上下樓梯、爬山、等，建議以自由式游泳取代其它陸上運動及做好“等張性股四頭肌運動”以增加髕骨穩定性。

撇步一：食物這樣吃

及早預防勝於日後治療，葉醫師表示，日常生活飲食要均衡，宜攝取可對抗自由基、促進免疫系統運作、減緩發炎反應的新鮮蔬果、全穀類與海鮮；至於坊間盛行的保健食品葡萄糖胺（**glucosamine**）及軟骨膠（**chondroitin**），雖可減輕骨關節炎的疼痛和行動不便，但大約只有 5 成的人有實際成效。

撇步二：上班族這樣做

針對上班族長時久坐的改善問題，台元運動健身中心總教練陳彥羽則提供以下 2 種辦公室椅上運動，適合每隔 1 個小時動一動，減輕膝蓋壓力，促進血液循環。

1. 椅上鍛練股四頭肌——強化股四頭肌的張力及肌力，減少膝蓋磨損。
靠背坐姿，雙腳併攏，吸氣時將雙腳伸直抬起約 30 度，腳尖朝內向自己，維持 10-15 秒後吐氣放鬆落地，每小時練習約 10-15 次。
2. 椅上伸展大腿後側肌肉——放鬆大腿後側肌肉，改善下半身循環。
椅子只坐前二分之一或三分之一，上半身打直，雙手插於腰間，雙腳保持與肩同寬，左腳往前伸直用腳跟著地，保持腰椎挺直，吐氣時上半身向前傾，吸氣時上抬，換腳重覆動作，左右交替進行至少各 10 次。

撇步三：減輕膝蓋負荷還能這樣做

1. 坐姿轉站姿，雙手扶固定物支撐。

※ 小叮嚀：從坐至站，膝蓋會瞬間承受倍增的負重，用手輔助支撐可分散膝蓋負重。

2. 正確騎單車，注意不重踩。

坐上坐墊，將腳姆趾根部的關節骨置放於踏板軸上方，此時從側面看膝蓋應微微彎曲，坐墊與把手上緣的高低差距最小以 4 公分為起跳點，以保持手臂與脊椎微彎。

※小叮嚀：騎乘單車是項非常好的有氧運動，但要保持正確的騎車姿勢，善用變速功能，避免造成下背痛、膝蓋磨損等運動傷害。

➤ [新竹馬偕紀念醫院](#)，關心您的健康。