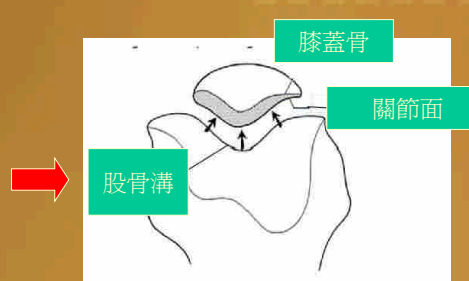
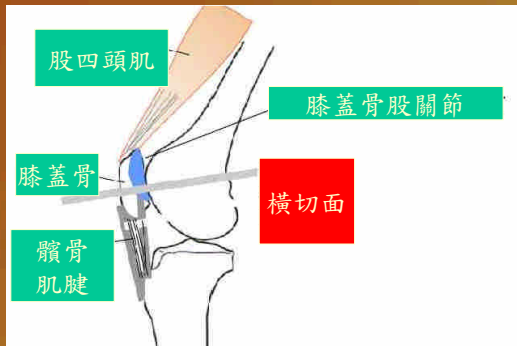


你常常膝蓋酸痛無力嗎??

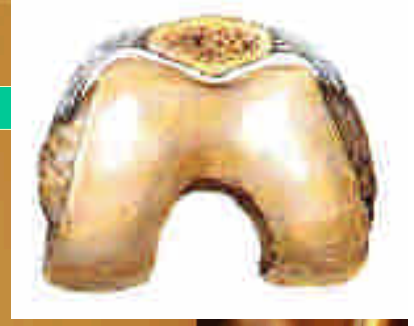
-淺談膝蓋骨外翻與傾斜

你是否上下樓梯常常會膝蓋前方酸痛，久坐或走路有時會膝蓋喀喀作響，不太能跪，一跪就痛呢？那你應該注意是否有膝蓋（髕）骨外翻與傾斜的問題!!!

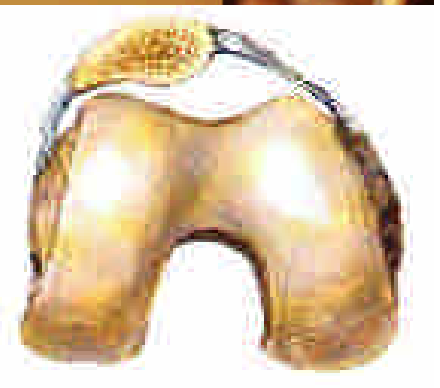
人體正常的膝蓋骨股關節（patello-femoral joint）



正常的股骨溝距離應該是內外兩側都一樣



膝蓋（髕）骨外翻



膝蓋外翻可由臨床上的外觀（上圖）或理學檢查得到線索，加以膝蓋彎曲45度時的X光測量（右圖）可以得到正確的診斷

當膝蓋骨外翻的情形日益嚴重下往往會造成膝蓋的軟骨面嚴重的磨損。已經磨損的軟骨怎麼辦呢？其實年輕人的軟骨都有一定的恢復力，老年人就是因為這種新陳代謝比較不明顯，所以容易造成“退化性關節炎”。

治療：

保守治療：

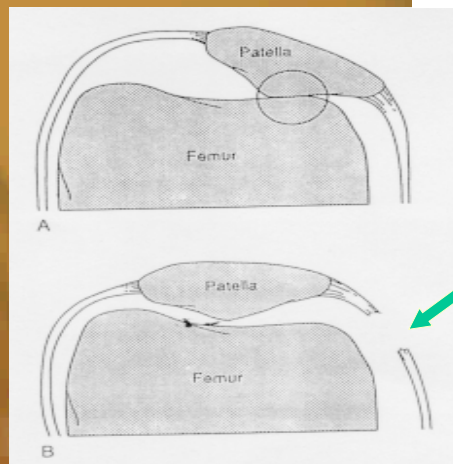
1. 膝蓋骨外翻大多數還是可以在服用止痛藥及肌肉鬆弛劑下自行進行復健治療的病，方法是在膝蓋“完全”伸直下，儘量翹起腳板並用力將腳抬起。這個動作可以讓大腿前方的股四頭肌中的內大肌增強肌肉張力及肌力這樣子就可以把外翻的膝蓋骨拉回來一些，減少磨損。
2. 目前比較有效的保健食品是“葡萄糖胺 Glucosamine”；也就是常聽到的“維骨力”。一般的“葡萄糖胺 Glucosamine”用法是500mg一天三次，維持用為250mg一天三次，大多數為三至六個月為一個療程做為保守治療及手術治療的輔助。



手術治療：

如果進行復健還是不行，就要考慮可考慮關節鏡下的外側放鬆術（Lateral release）或膝蓋骨位置重整術（Realignment of patella）了。手術可分為兩個步驟

1. 先用關節鏡確定診斷，並查看軟骨磨損的程度；
2. 再來就是把膝蓋骨的滑行軌跡校正回來。比較常用的方法是放鬆外大肌，縫緊內大肌。不過有時候還是不夠，這時候就要矯正骨頭的位置，或用肌腱來把膝蓋骨拉回來了。至於軟骨如果磨損得厲害，一般的做法是鑽孔讓骨髓原細胞流出關節面，看能不能促進軟骨的生長；或是把比較不重要的軟骨移植過來。



以內視鏡或傳統的手術方式放鬆外大肌（剪開膝蓋骨外側支持帶）