

女性常見的髕骨軟化症

(原刊載於 90 年 9 月 16 日聯合報醫藥版)

蔡耀鴻醫師

「醫師，我的左膝蓋會痛，不能蹲下來，尤其在上下樓梯更不舒服，這是不是骨質疏鬆症？」一位年輕女子緊張問道。

「是不是走平路不痛，但下樓梯或坐久站起來時會痛？」

「對。」她答道。

「請把兩腳伸直抬高，大腿出力。」左大腿的直徑似乎比右大腿細些。

「這是髕骨軟化症。」

「什麼是髕骨軟化症，是不是我像六十多歲老人有退化關節炎，還是骨質疏鬆症。」在門診常常會遇到這種問題，其實髕骨即是所謂膝蓋骨，而軟化則是指膝蓋骨上的軟骨變軟，產生早期磨損發炎，這是很常見的膝痛，但也是很模糊的診斷。正確引起髕骨軟化症的原因不明，大致有下列幾項原因，(1) 膝蓋骨直接撞擊股骨髁，(2) 軟骨表面不平或老化，(3) 膝蓋骨半脫位或全脫位，(4) 使用過度等等。這症狀以成年女性居多，老年人次之，和骨質疏鬆症無關。

症狀以前膝痛為主，大多在上下樓梯時出現疼痛無力，有時蹲下困難，或是從蹲姿或坐椅站起來時產生悶痛感，偶爾會感覺到膝蓋在彎曲時有磨擦聲。嚴重時膝關節會有腫脹、僵化、持續疼痛和肌肉萎縮情形出現。而這主要和股四頭肌無力有關，引起膝蓋骨在彎曲時外移。這時照膝正後面 X 光(AP View)無法明顯看出端倪，必須照膝蓋彎曲 45 度由上向下的 Merchant View 來看膝蓋骨有無傾斜，外翻或與股骨の間隔變窄，才能辨別出是否膝蓋骨及股骨的軟骨是否有磨損情形。軟骨軟化只是個磨損前兆，若是保養不好，磨損一旦形成，就會影響整個膝關節，成了退化性關節炎。

治療方法以保守治療復健運動為主，疼痛期間避免上下樓梯、爬山、蹲距和坐過久，也可服用非類固醇藥物減輕疼痛和腫脹。大部分的病情可由復健運動獲得改善，若物理治療一段時間後仍然無效的話，就需要手術治療。

復健運動經醫師和物理治療師指導後可在家裡自行練習，方式為加強股四頭肌運動，減輕膝蓋骨對大腿骨的壓力，而且必須每天運用。

第一是昇腿運動，增加股四頭肌力量。躺臥在床上、地板或沙發上，讓膝關節伸直，腳板背屈，整隻腿抬高大約 45 度，支撐 3 到 5 秒鐘，再慢慢放下，重覆這個運動每天一百次，或早晚各五十次。剛開始大腿很容易酸痛，可先以二十次起步，再慢慢增加。

第二是強化股四頭肌運動。坐在高椅或桌上讓腳垂下，在腳髁上套上 1 至 2 公斤的東西如沙袋，先舉起一腳至 90 度，支撐 3 到 5 秒再放下，這個動作重覆大約十分鐘，每天做兩個課程。若是疼痛減少，可增加重量，加強肌力。

若是做完這兩運動及保守療法後，仍然持續疼痛，可能是膝蓋和股骨軟骨有磨損產生退化現象，這就需要至醫院做關節鏡手術檢查和放鬆膝外側韌帶。