

半月板軟骨破裂與膝痛

(原刊載於 91 年 1 月 16 日聯合報醫藥版)

蔡耀鴻醫師

「醫師，我的左膝走路有時會痛，轉彎或坐下來會有卡住感覺，是否是退化性關節炎？」一位年輕男子緊張問道。

「你之前有受傷嗎？像打球或車禍？」

「對。大約兩個多月前，我打籃球時有膝扭傷，當時有些腫，後來就消了，不過從此有卡拉聲和疼痛感覺。」他答道。

請病人躺臥在診療床上為他檢查膝蓋，左大腿的直徑似乎比右大腿細些，前後十字韌帶強度還很穩定，但是把小腿內翻及旋轉時，有喀擦聲及疼痛感。

「這可能是內側半月軟骨破裂，需要進一步檢查。」

「什麼是半月軟骨破裂，是不是退化性關節炎，以後可不可以打球？」

正常膝關節內，有股骨(大腿骨)、脛骨(小腿骨)和膝蓋骨軟骨形成的關節面外，另有內外側韌帶及前後十字韌帶穩定膝關節，讓人走路和運動不會鬆脫。而內外側半月軟骨則是附在脛骨平台上兩塊半月形軟骨，作用像是汽車的避震器，可吸收由身體及髖關節傳下的力量，再分散這些力量向下傳，減少膝關節負荷，避免膝軟骨磨損，另外半月軟骨也可控制旋轉度而穩定膝關節。

半月軟骨最常因運動時膝關節過度扭傷引起破裂，病人走路轉彎或彎曲膝蓋時會不舒服，有時會合併內外側韌帶或前後十字韌帶斷裂。時間一久，便不敢太出力走路，進而造成股四頭肌無力萎縮。最重要的檢查是身體評估觀察膝關節活動有無異常聲響或異物感，而普通 X 光攝影無法照出半月板軟骨，若懷疑破裂可以磁核共振攝影(MRI)檢查，但 MRI 仍有偽陰性的可能。若是無法確定則可由關節鏡直接探視。

治療方法可先以復健運動為主，加上服用非類固醇藥物減輕疼痛和腫脹。復健運動主要方式為加強股四頭肌運動，讓原本無力的大腿肌肉恢復作用，有時疼痛無力感可藉此獲得改善，若物理治療一段時間後仍然無效的話，就需要手術治療。

由於半月軟骨內側三分之二為無血區，而外側三分之一為供血區，破裂的位置也會影響預後。若是破裂處在外三分之一，裂傷長度小於 5 公釐，可先不開刀，只要休息及復健，半月板還有機會癒合，若保守治療無效，可用關節鏡探視，並做半月板修補術；若在內側三分之二破裂，就需做部分半月板切除術了。不過，再次強調手術以儘量保存越多的半月板軟骨為原則，以免造成日後退化性關節炎產生。

以往半月板軟骨破裂，都手術切除全部半月板，若是在年輕人身上，反而更容易引起退化性關節炎，因此美國近十年來為有早期關節退化的半月板切除過的年輕人做異體半月板軟骨移植手術，大約有八成多的成功率。但由於異體半月板軟骨價格太貴且需足夠捐贈者遺體，因此有生技公司正研發「人工纖維半月軟骨」，以期能植入人體，減少成本。