



20 Apr

Health

Family | 中清社區醫療群



認識髌骨軟化症

◎中清社區醫療群／學仕聯合門診 王校醫師

髌骨軟化是膝關節疼痛的常見原因，病人訴說在活動後，特別是上下樓梯或上下坡之後加劇疼痛，膝關節也可能有磨擦的感覺，在長久不動後會感到僵硬，屈伸不利，常發生在年輕人，特別是女性多見，一般認為髌骨會隨 α 角度增大髌骨高位為致病因素，但是很多病例找不到明確原因，臨床上稱為原發性髌骨軟化症，本症病變多發生在髌骨關節面中間區與內側交界部份，一般認為該處軟骨厚度0.8公分，來自關節液的營養可能不足，導致軟骨脆性增加，易於損傷。致使髌骨關節面軟骨不光滑和粗糙，再加上髌骨下部與股骨溝契合不良，股四頭肌拉力排列不正，或是以前發生膝關節挫傷造成髌骨下側之軟骨破裂、剝落，有時候足部過度旋前導致膝部向內扭轉，因而增加髌骨關節內側壓力，以上是髌骨軟化症的病因病理。

髌骨軟化症多見於年輕女性，主要症狀是髌骨與股骨關節疼痛，屈膝久坐、跪下、蹲下等動作時加重疼痛感，理學檢查發現髌骨內側關節面明顯壓痛，膝關節屈伸摩擦時疼痛或出現摩擦音，髌骨壓迫檢查呈陽性反應，另外關節鏡檢查是很有價值的方法，不但能發現病變，還可明確病灶的廣度及深度。

早期治療十分重要，一般先採用非手術療法，主要是避免能引起疼痛的各種活動，如劇烈運動，過度屈膝、下跪、下蹲等。強化股四頭肌等長收縮運動可以增加髌骨的穩定性，重新排列股四頭肌之拉力且增加局部血液循環，可合併非類固醇消炎止痛藥物，減輕滑膜炎及緩解疼痛，這往往極為有效。若經3至6個月非手術治療無效；且病況嚴重者，宜作關節鏡檢查，確認為嚴重髌骨軟化者，可考慮手術治療。髌骨軟化症的手術治療包括關節外及關節內手術。關節外手術主要是調整髌骨的位置，使半脫位的髌骨回到正常位置，手術方法有外側鬆解術，髌骨韌帶轉位術和胫骨結節前移術。關節內手術包括髌骨軟化灶環切，髌骨鑽孔術，關節小窩切除及病變軟骨刨削等。手術方法很多，療效也未能一致，應由專科醫師評估並列為最後的治療手段。

醫師簡介

王校醫師

中清社區醫療群／學仕聯合門診

