

髕骨股骨疼痛症候群

別讓它纏上你

一名24歲女子近兩年來，膝關節反覆痠痛，動一下還會喀拉作響，甚至走路偶有軟腳的莫名現象，這讓她十分困擾。中國醫藥大學附設醫院中醫部主治醫師王亭云檢查後發現她罹患的是很典型的髕骨股骨疼痛症候群，俗稱跑者膝或髕骨外翻。服用中藥配合針灸與傷科手法治療後，她覺得這個冬天不再那麼難熬，夜裡也能睡得著了。

膝關節喀拉響，久坐蹲跪都會痛

王亭云醫師說，髕骨股骨疼痛症候群男女都可能罹患，但女性較易發生，並且此病不僅可能見於老年人，青壯年患者也很常見。患者的主訴為膝蓋髕骨周圍痠痛、膝內緣壓痛、膝關節在彎曲伸直時發出聲響，在久坐、蹲跪、上下樓梯、行走斜坡之後，疼痛更會加劇。此外，病程一久，雙膝對溫度變化異常敏感，寒冬尤其難受。

分析其原因，有扁平足、長短腳、骨盆傾斜等問題者，骨盆、膝蓋、腳踝的生物力學結構失衡；膝蓋髕骨周圍的肌肉與軟組織張力不均；運動員過度訓練，長時間長距離跑步或持續在上下坡跑步，以及受過外傷等，都是可能誘發此病的原因。

王亭云醫師表示，大家必須警惕的是，久坐久站及姿勢不良，往往也會傷害膝蓋。門診中就出現沒有固定運動習慣，也無外傷史，卻抱怨膝蓋痠痛的患者，究其因都在於長期姿勢不良。

如果置之不理，膝關節容易退化

藥物、熱敷、電療、復健，都有助於緩解髕骨股骨疼痛症候群，若病程已久及年長患者，可以搭配丸劑，如養筋健步丸等來增進療效。中醫還可根據疼痛部位選擇適當的經絡，運用傷科整復手法治療，或在適合的穴位施以針灸。配合居家運動和維持良好姿勢，也是很重要的。

王亭云醫師提醒，髕骨股骨疼痛症候群容易反覆發作，患者唯有積極治療及調整姿勢，方能減少發作頻率甚至治癒。若置之不理，髕骨下軟骨持續磨損，膝關節提早退化，日後將嘗到舉步維艱的苦果。🏃