膝盖疼痛
Knee Pain

膝盖是身体中最大的关节，几乎支撑着身体的全部重量。疼痛可以是钝痛或刺痛并且可伴有僵硬、炎症和膝盖肿胀。膝盖疼痛可以是急性的或慢性的。急性膝盖疼痛通常是由受伤或意外造成，而慢性膝盖疼痛则通常是多种原因或病症的结果。

膝关节疼痛的原因
常见原因包括：

- 骨关节炎：关节之间的软骨损坏所引致的关节退化
- 肌腱炎：连接肌肉与骨骼的粗纤维线(肌腱)发炎
- 滑囊炎：关节之间的粘液囊发炎
- 痛风：关节之间积聚尿酸
- 类风湿性关节炎：一种自身免疫性疾病，身体自身的免疫系统攻击关节
- 膝盖骨脱位：创伤导致膝盖骨脱臼
- 半月板撕裂：垫膝盖的软骨撕裂
- 韧带撕裂：膝盖韧带撕裂

膝盖疼痛的风险因素
- 超重或肥胖
- 膝盖被过度使用或遭到反复受伤
- 运动前后不适当的热身运动、缓和或伸展拉筋
- 年纪老化

诊断膝盖疼痛
诊断测试可包括血液检查、身体检查和成像测试，例如 X 光、电脑断层扫描(CT)或磁力共振(MRI)。

治疗膝盖疼痛
治疗的目标是缓解疼痛和炎症。治疗可包括：

1. 休息
2. 减肥
3. 冷敷或热敷（限 20 分钟）
    - 对于急性疼痛，使用冰袋（用毛巾包裹）或冷敷以减轻炎症
    - 对于慢性疼痛，使用热敷或热垫来缓解疼痛
4. 弹性袜
    - 穿弹性袜有助于减少肿胀
5. 口服止痛药
    - 非类固醇消炎药（NSAIDS）
    - 皮质类固醇
    - 抗类风湿药物
    - 痛风药物
6. 注射（直接注入膝关节）
    - 透明质酸注射 – 透明质酸是关节中天然存在的润滑剂
    - 皮质类固醇注射 – 皮质类固醇是强力的类固醇激素，可迅速减轻疼痛和肿胀，但有些健康风险
7. 手术
    - 膝关节内视镜手术 – 通过膝盖皮肤上的小切口插入发光内视镜和纤薄的仪器，以除去、修剪或修复膝盖受损部位。

华人社区健康资源中心编译，2018–2020 年 版权所有
Copyright © 2018-2020 Chinese Community Health Resource Center

- 膝关节置换手术 – 除掉损坏的关节并用金属、陶瓷和/或塑料制成的人造关节代替。
- 骨切开手术 – 将胫骨或大腿骨重新成形及定位以缓解膝关节的压力。

如何护理膝盖

- 做运动以加强支撑膝关节的大腿前部肌肉（股四头肌）
- 包括适量的体能运动以提高身体的柔韧性，例如太极拳
- 练习膝关节运动（请咨询物理治疗师）
- 在活动之间要休息并经常改变姿势
- 穿平底，有软垫及防滑鞋
- 使用手杖或护膝托
- 避免搬运重物，如需搬运重物时，不要有突然的动作
- 避免长时间坐着、站立、坐在矮椅上、双腿弯曲或交叉坐着、坐在地板上、蹲着、跪着或反复上下楼梯

华人社区健康资源中心编译，2018–2020 年 版权所有
Copyright © 2018-2020 Chinese Community Health Resource Center