

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。

膝关节炎的原因

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
- 膝盖骨脱臼：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。

- 膝關節置換手術 - 除掉損壞的關節并用金屬、陶瓷和/或塑料製成的人造關節代替。
- 骨切開手術 - 將胫骨或大腿骨重新成形及定位以緩解膝關節的壓力。

- 穿平底，有軟墊及防滑鞋
- 使用手杖或護膝托
- 避免搬運重物，如需搬運重物時，不要有突然的動作
- 避免長時間坐着、站立、坐在矮椅上、雙腿彎曲或交叉坐着、坐在地板上、蹲着、跪着或反復上下樓梯

如何護理膝蓋

- 做運動以加強支撐膝關節的大腿前部肌肉（股四頭肌）
- 包括適量的體能運動以提高身體的柔韌性，例如太極拳
- 練習膝關節運動（請諮詢物理治療師）
- 在活動之間要休息並經常改變姿勢

參考資料：

<https://www.arthritis.org/about-arthritis/where-it-hurts/knee-pain/causes/>

<https://www.healthline.com/health/chronic-knee-pain>