膝蓋疼痛
Knee Pain

膝蓋是身體中最大的關節，幾乎支撐著身體的全部重量。疼痛可以是鈍痛或刺痛並且可伴有僵硬、炎症和膝蓋腫脹。膝蓋疼痛可以是急性的或慢性的。急性膝蓋疼痛通常是由受傷或意外造成,而慢性膝蓋疼痛則通常是多種原因或病症的結果。

膝關節疼痛的原因
常見原因包括：

- 骨關節炎：關節之間的軟骨損壞所引致的關節退化
- 肌腱炎：連接肌肉與骨骼的粗纖維線(肌腱)發炎
- 滑囊炎：關節之間的粘液囊發炎
- 痛風：關節之間積聚尿酸
- 類風濕性關節炎：一種自身免疫性疾病，身體自身的免疫系統攻擊關節
- 膝蓋骨脫位：創傷導致膝蓋骨脫臼
- 半月板撕裂：墊膝蓋的軟骨撕裂
- 韌帶撕裂：膝蓋韌帶撕裂

膝蓋疼痛的風險因素
- 超重或肥胖
- 膝蓋被過度使用或遭到反复受傷
- 運動前後不適當的熱身運動、緩和或伸展拉筋
- 年紀老化

診斷膝蓋疼痛
診斷測試可包括血液檢查、身體檢查和成像測試，例如 X 光、電腦斷層掃描(CT)或磁力共振(MRI)。

治療膝蓋疼痛
治療的目標是緩解疼痛和炎症。治療可包括：

1. 休息
2. 減肥
3. 冷敷或熱敷（限 20 分鐘）
    - 對於急性疼痛，使用冰袋（用毛巾包裹）或冷敷以減輕炎症
    - 對於慢性疼痛，使用熱敷或熱墊來緩解疼痛
4. 彈性襪
    - 穿彈性襪有助於減少腫脹
5. 口服止痛藥
    - 非類固醇消炎藥（NSAIDS）
    - 皮質類固醇
    - 抗類風濕藥物
    - 痛風藥物
6. 注射（直接注入膝關節）
    - 透明質酸注射 – 透明質酸是關節中天然存在的潤滑劑
    - 皮質類固醇注射 – 皮質類固醇是強力的類固醇激素，可迅速減輕疼痛和腫脹，但有些健康風險
7. 手術
    - 膝關節內視鏡手術 – 通過膝蓋皮膚上的小切口插入發光內視鏡和纖薄的儀器，以除去、修剪或修復膝蓋受損部位。

華人社區健康資源中心編譯，2018–2020 年 版權所有
Copyright © 2018-2020 Chinese Community Health Resource Center

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

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（請咨詢物理治療師）
- 在活動之間要休息並經常改變姿勢
- 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
- 避免長時間坐著、站立、坐在矮椅上、雙腿彎曲或交叉坐著、坐在地板上、蹲著、跪著或反复上下樓梯

華人社區健康資源中心編譯，2018–2020 年 版權所有
Copyright © 2018-2020 Chinese Community Health Resource Center