什麼是膝部疾病？

膝部有哪些功能？

膝部為身體提供穩定的支撐。膝蓋可以使腿得以彎曲和伸直。一個人要想站立、行走、奔跑、彎腰、跳躍和轉身，身體必須具備良好的靈活性和穩定性。身體其他的部分幫助膝部完成任務。這些部分包括：

- 骨骼
- 軟骨
- 肌肉
- 韌帶
- 肌腱

如果任何一部分受損，膝部會受損而不能完成任務。

哪些人會得膝部疾病？

男人、女人和小孩都會得膝部疾病。各個種族和族裔的人都有可能得膝部疾病。

膝部疾病的病因有哪些？

膝部疾病的機械性病因包括：

- 膝部因為受到直接撞擊或是突然的運動(比如快速動作，突然改變方向，或突然停步)而受到損傷
- 膝部的組成部分遭到磨損而導致的骨性關節炎。

某些風濕性疾病，如類風濕性關節炎和系統性紅斑狼瘡（狼瘡），可以造成炎癥性膝部疾病。這些疾病可以造成膝關節腫脹，可能造成永久性損害。

膝部疾病的診斷

膝部疾病的診斷

醫生使用下列手段診斷膝部疾病：

- 病史
- 體檢
- 檢查手段（比如X光、骨掃描、電腦化軸向測試、磁共振造影、關節內視鏡檢查法及活組織切片檢查法）

治療方法

膝關節炎

最常見的膝關節炎類型是骨性關節炎。骨性關節炎令關節軟骨逐漸磨損。治療骨性關節炎的方法包括：

- 減輕疼痛的藥物，比如阿司匹林和乙醯氨酚
- 減輕腫脹及炎癥的藥物，比如異布洛芬和非類固醇消炎劑
- 通過運動來改善活動能力和增強力量
- 減輕體重

類風濕性關節炎是另一種影響膝關節的關節炎。類風濕關節炎可令膝關節發炎、軟骨受損。

治療方法包括：

- 物理治療

- 藥物
- 膝關節置換手術（用於治療受到嚴重損傷的膝關節）

軟骨損傷和疾病

膝蓋軟骨變軟可以導致軟骨軟化癥。軟骨軟化癥可由意外受傷、勞損或肌肉變弱導致，或由於膝部組成部分對應不齊造成。膝蓋受到撞擊之後致使軟骨或者是包含骨片的軟骨撕脫，也可以導致軟骨軟化癥。

半月板是位於股骨（大腿骨）和脛骨（小腿骨）之間的C形軟骨，作用好像一個護墊。如果膝蓋在負重時受到扭曲，半月板很容易受損。半月板可能由此發生部分或完全性撕裂。如果撕裂較小，半月板仍可以保持和膝部前後的連接。如果撕裂較大，半月板可能會只借助一細條軟骨保持和膝部的連接。撕裂的位置和大小決定損傷的嚴重程度。

軟骨損傷的治療方法包括：

- 通過運動來增強肌肉力量
- 通過電刺激來增強肌肉力量
- 手術治療嚴重的損傷

韌帶損傷

膝部較常受損的韌帶包括前十字韌帶和後十字韌帶。韌帶損傷有時也可稱為「扭傷」。前十字韌帶最常被突然扭轉性運動牽拉和/或撕裂。後十字韌帶通常被直接打擊損傷，比如車禍或橄欖球賽中的擒抱摔倒。

內側和外側副韌帶通常被膝部外側的撞擊損傷。這種撞擊可以牽拉和撕裂韌帶。這類撞擊時常見諸於橄欖球和曲棍球運動。

韌帶損傷的治療方法包括

- 冰塊（受傷後即時）消腫
- 運動以增強肌肉
- 支架
- 手術（針對較嚴重的損傷）

腱損傷和疾病

下列為三種主要的腱損傷和疾病類型：

- 腱炎和韌帶破裂
- 奧斯古——謝拉德癥(Osgood-Schlatter disease)

- 髂脛束癥候群

腱損傷包括從腱炎（腱的炎癥）到腱撕裂。腱撕裂的最常見原因包括：

- 腱的過度使用（特別是由於某些運動）。腱像用舊的橡皮筋一樣被過分牽拉而產生炎癥。
- 跌跤時用力試圖避免摔倒。如果大腿肌肉收縮，腱可能撕裂。老年人的腱比較弱，所以腱撕裂比較常見。

有一種腱炎叫做跳躍者膝。從事需要跳躍的運動，比如籃球，可令腱發生炎癥或撕裂。

奥斯古——謝拉德癥由作用於脛骨上段生長區的應力或壓力導致。奥斯古——謝拉德癥可以造成膝蓋和脛骨上段發生腫脹。腱從骨骼撕裂而分離時可以撕脱一片骨骼，造成奥斯古——謝拉德癥。年輕人運動時跑或者是跳，也可以出現此癥。

髂脛束癥候群是韌帶與外側膝蓋骨摩擦引起的腫脹。長期過度使用膝部可以導致此癥。此情況有時見於運動訓練。

韌帶損傷和疾病的治療包括：

- 休息
- 冰塊
- 抬高患肢
- 用阿司匹林或異布洛芬等藥物來止痛消腫
- 限制運動量
- 牽拉和增強韌帶的運動
- 如果有部分撕裂，可以使用支架
- 對完全性撕裂或非常嚴重的損傷可以進行手術治療

其他膝部損傷

當關節面下的骨骼得不到足夠的血液供應，就會出現「乾脆性骨軟骨炎」。骨骼和軟骨逐漸鬆散而導致疼痛。有些軟骨可能剝脱而造成關節劇痛、薄弱、卡住。患有這種疾病的人可能出現骨性關節炎。手術是主要的治療方法。

- 如果軟骨骨片沒有完全斷離，外科醫生可以用針或是螺釘將斷片固定住。這可以刺激新的血流為軟骨提供血液。
- 如果軟骨骨片完全斷離，外科醫生可以刮淨關節腔以觸及新鮮的骨骼，加入骨移植物以固定軟骨骨片。
- 科學界正在研究如何移植軟骨和組織。

當膝部呈集束狀的皺褶組織由於過度使用和損傷發生腫脹，就會出現「皺褶病變」。治療方法包括：

- 用阿司匹林或異布洛芬等藥物來止痛消腫
- 休息
- 冰塊
- 抬高患肢
- 膝部彈性繃帶
- 做增強肌肉力量的運動
- 向皺褶注射可體松
- 如果初步治療無效，可以進行手術治療切除皺褶

何種運動最適合有膝部疾病的人？

以下三種運動最適合有關節炎的人：

- 全關節運動。這些運動有助於保持或增加靈活性，並且有助於緩解膝部的僵硬程度。
- 力量運動。這些運動有助於保持或增強肌肉力量。強壯的肌肉有助於支持和保護有關節炎的關節。
- 有氧或耐力運動。這些運動可以改善心臟功能和血液循環，並有助於控制體重。一些研究顯示有氧運動可以減輕關節腫脹。

如需相關資訊，請垂詢

如果您需要了解膝部疾病和其他相關疾病的資訊，請垂詢：

關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾病國家研究院資訊中心
National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS)
Information Clearinghouse
National Institutes of Health

1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675
電話: 301-495-4484
免付費電話: 877-22-NIAMS (877-226-4267)
聽力障礙者專線（TTY）: 301-565-2966

傳真: 301-718-6366
電子郵件: NIAMSinfo@mail.nih.gov
網址: https://www.niams.nih.gov

供您參考

就本出版物中所介紹的疾