



## 膝蓋長骨刺怎麼辦？

坊間耳聞的「骨刺」，正式的名稱叫做「骨性關節炎」，即是指關節因種種原因造成軟骨的磨損、破壞，並促成骨頭本身的修補、硬化與增生(圖 1)。由於骨頭增生成尖刺狀，故俗稱「骨刺」；又因為此病與關節退化有關，所以又叫做「退化性關節炎」。有些患者滑膜及關節囊也會發炎、增厚，但通常不嚴重。

### 一、較易得骨刺之患者

- (一) 年齡較大，尤其是 50 歲以上的人。
- (二) 女性。
- (三) 肥胖者。
- (四) 膝蓋曾經受傷(如骨折、前十字韌帶斷裂或半月狀軟骨破損)。
- (五) 膝蓋曾罹患其他關節病變者(如痛風、類風濕性關節炎或感染等)。
- (六) 其他：關節過度鬆弛或需要經常屈膝及搬重物的職業(礦工、搬運工人等)、運動過度、運動選手。

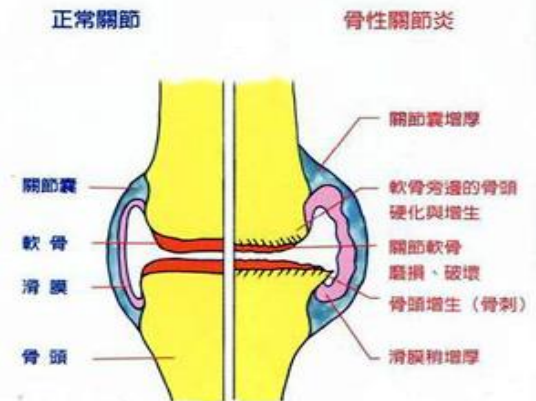


圖 1. 骨性關節炎與正常關節之比較

### 二、主要的症狀：

膝關節執行活動時(如蹲、跪、上下樓梯等)會感到疼痛。此外，患者久坐、久站或剛睡醒時也會有僵直感。嚴重時膝關節有時會積水腫脹。當關節嚴重磨損、退化時，外觀上可見到膝關節腫大、變形，在關節處有壓痛感，此外，大腿肌肉也常會萎縮、無力，而造成行動上的困難，影響患者的生活品質。

### 三、治療方式：

包括休息、復健、藥物治療、關節注射及手術治療等。若關節有急性發炎腫脹時，須讓關節充分的休息，關節積水時可抽取關節液，必要時亦可作局部關節類固醇注射(須確定無細菌感染)。藥物治療可使用單純止痛劑或非類固醇抗發炎止痛劑以減輕關節的疼痛及發炎；此外亦有人使用玻尿酸關節注射來潤滑及保護軟骨，減少疼痛及發炎，其成效約為 60%至 80%。

#### (一) 復健運動：

以不增加膝關節負荷運動為原則，同時須加強大腿、臀部的肌力訓練及拉筋運動(圖 2, 3)，如游泳、腳踏車、網球、高爾夫球、步行(平地)或輕度的有氧運動。



● 大腿伸肌之拉筋運動  
(宜維持 10-30 秒)



● 大腿伸肌之肌力訓練  
(膝蓋伸直並維持 5-6 秒)

圖 2. 大腿伸肌之運動



圖 3. 大腿及臀部肌肉之運動

## (二) 輔具治療：

包括功能性足底板及功能性護膝等。功能性足底板是在鞋墊上添加外側楔形墊以矯正膝關節之內翻變形，而功能性護膝則利用護膝施加於大腿及小腿外翻的力量，以減輕內側膝關節承受的壓力。

## (三) 手術治療：

當採上述治療仍反應不佳時，醫師會視患者關節磨損的嚴重情況，與患者共同討論選擇其適合的手術治療，包括有關節鏡、人工膝關節置換術等。

## 參考文獻：

- 張雪玲、鍾玉珠 (2022)·發展全膝關節置換術後居家復健衛教手冊·彰化護理, 29(1), 19-28。  
[https://doi.org/10.6647/CN.202203\\_29\(1\).0004](https://doi.org/10.6647/CN.202203_29(1).0004)
- 陳美如、李心白、楊燦 (2024)·探討膝骨性關節炎行關節鏡內側皺襞切除術後復健運動之成效·澄清醫護管理雜誌, 20(3), 7-22。  
<https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=18136702-N202407020004-00002>