



奧斯戈德氏病

臺北醫學大學附設醫院物理治療師
高筠喬

這種疾病通常發生在十幾歲正處於快速生長期的朋友，一般而言，男生會比女生較為常見。病人通常會覺得活動後在脛骨（小腿骨）前側上方的凸塊（脛骨粗隆）附近明顯的疼痛，甚至會有腫脹的情形，疼痛時有時無。兩側的脛骨粗隆摸起來都很明顯有壓痛，但通常有一邊比較明顯。

原因

造成奧斯戈德氏病的原因通常多因股四頭肌（大腿前側肌肉）或膕旁肌（大腿後側肌）或腓腸肌（小腿後側肌）過緊有關。股四頭肌的肌腱經過髌骨（膝蓋骨），再連接致脛骨粗隆。當發育中的脛骨粗隆受到過度且密集的外力拉扯即易造成奧斯戈德氏病。X-光檢查，有時可以發現脛骨隆突有變形，甚至有游離骨產生。

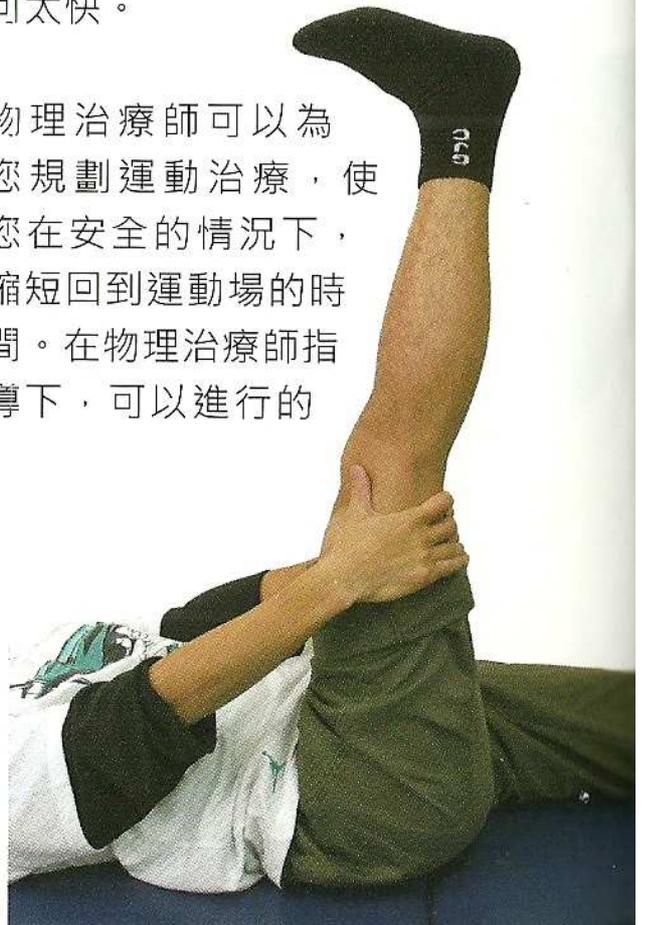
處理原則

治療方面，多採取保守療法，急性期須適當的休息及作不引起疼

痛的活動。每天冰敷至少3~4次，每次10至15分鐘，持續2至3天，直到疼痛解除為止。假如有腫脹的情形，則把腳抬高，置放在枕頭上，並使用特殊的護具保護膝蓋。

一般治療時間需要一年左右，甚至二年的時間，才能完全解除症狀，但是預後相當良好。如果保守療法無法改善症狀，則需手術治療，將游離骨及附近的炎性組織拿掉，可以達到療效。何時可回運動場則視個案狀況而定，不可太快。

物理治療師可以為您規劃運動治療，使您在安全的情況下，縮短回到運動場的時間。在物理治療師指導下，可以進行的



圖一、膕旁肌伸展運動

運動如下：

一、脛旁肌伸展運動：

預備動作如圖所示，雙手抱住右腳大腿後側，穩定住大腿，伸直右腳直到感覺大腿後側肌肉拉緊，停留10-20秒，然後放鬆，重複5-10次。（圖一）

二、腓腸肌伸展運動：

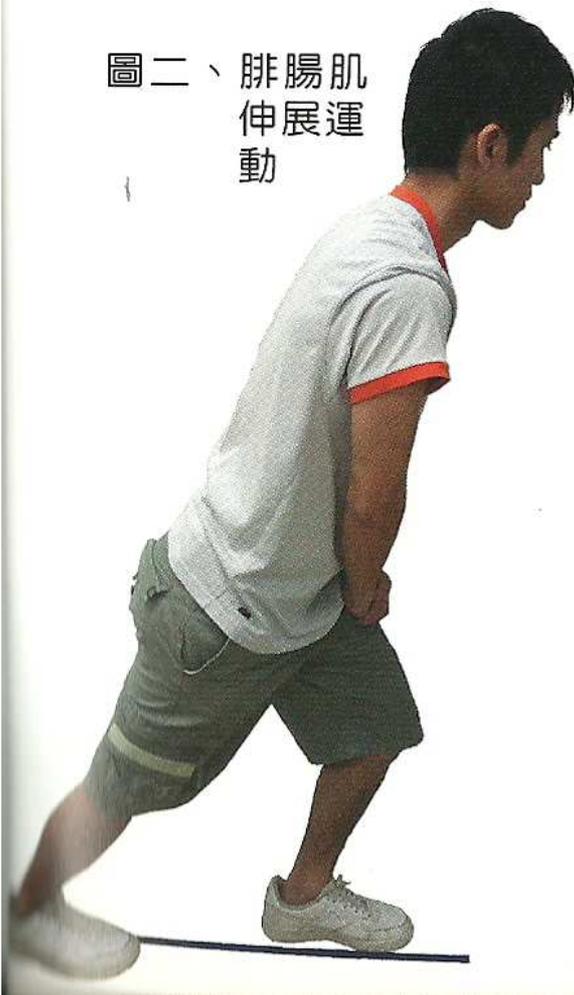
面向牆，雙手抵住牆壁，

高度約在眼睛前方，健腳在前、患腳在後約30至50公分處，保持這個姿勢後，健腳膝蓋向前彎曲並保持患腳膝伸直、腳後跟踩地、大腳趾朝正前方，維持30至60秒，做10下。（圖二）

三、股四頭肌伸展運動：

站在牆旁邊，手扶牆保持

圖二、腓腸肌伸展運動



圖三、股四頭肌伸展運動





平衡，患腳在外側。小腿後勾，以手拉住腳背，使腳跟向臀部靠近，保持患腳大腿垂直地面，維持30秒，做10下。(圖三)

四、直腿抬高運動：

坐在地板上，彎曲健側腿，伸直患側腿，並抬高向上約15至20公分，再把腳板向上彎起，使大腳趾朝向天花板，維持10秒，

做20下。

五、俯臥抬腿運動：

趴在床上，手放置胸廓兩旁，保持這個姿勢不動，再向上抬高患側腿，約15至20公分，膝關節保持伸直，維持10秒，做20下。

(圖四)



圖四、俯臥抬腿運動