

膝部滑液囊炎

膝部有多個滑液囊，工作或運動中最容易受到影響而發炎的滑液囊位於膝部前方；當滑液囊受到撞擊受傷或發炎時，則產生膝部滑液囊炎。

膝部滑液囊炎的症狀

前膝部滑液囊炎的腫脹通常會侷限在膝蓋前方，感覺像一顆水球浮在膝蓋前面，更嚴重者腫脹甚至會延伸至膝蓋內側上方。這類腫脹通常伴隨紅腫及局部體表溫度的升高，通常對膝關節活動角度影響不大，但膝彎曲快到盡頭時，會引起前膝滑液囊所在位置的疼痛與不適。

是誰會這樣？

前膝滑液囊炎發生的原因有外傷性的，如膝彎曲時跌跪在地上，亦有重複性跪地活動造成的，如家庭主婦跪在地上擦地及拜拜時反覆跪拜的動作，最容易引起前膝滑液囊炎的症狀。

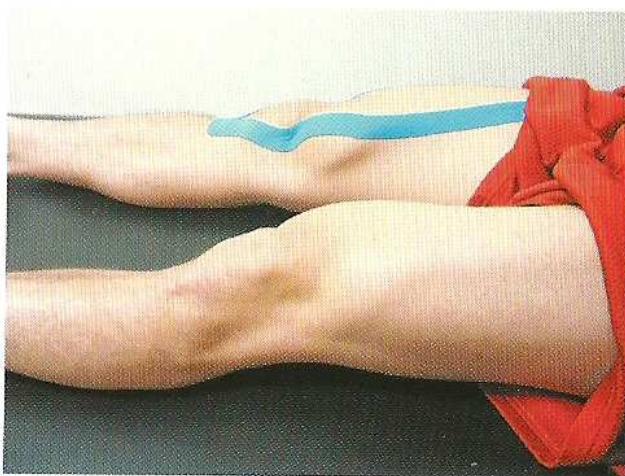
如何治療？

急性前膝滑液囊炎的物理治療應以冰敷、抬腿、局部彈繩加壓為主，並合併使用抗發炎藥物，更嚴重時則需要一段時間將膝部固定休息，配合使用柺杖直到病人不再跛行為止。至於前膝滑液囊炎後期的運動，有以下各項，應配合發炎狀況的緩解逐漸加入：

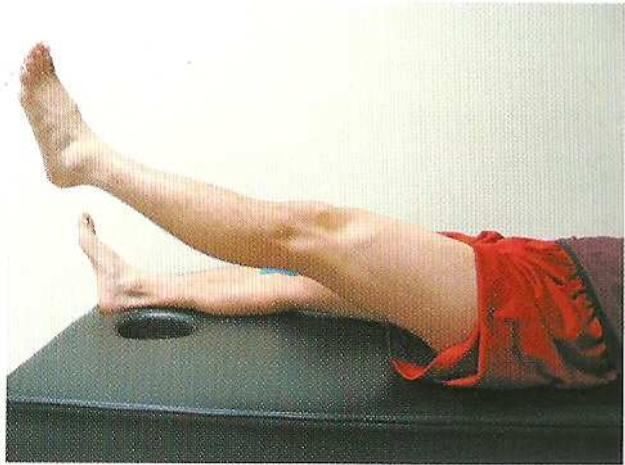
1. 以大腿股四頭肌的等長肌力訓練（圖一）
2. 平躺抬腿運動（圖二）
3. 在床上做膝彎曲伸直運動（圖三），較嚴重的病人，則可以好腳幫助患腳做相同的動作（圖四）

如何預防？

保護膝部前方不受碰撞或減少重複跪地的次數是預防的不二法門。

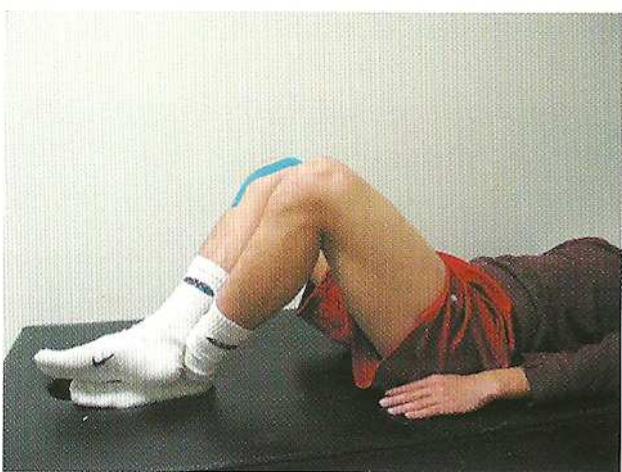
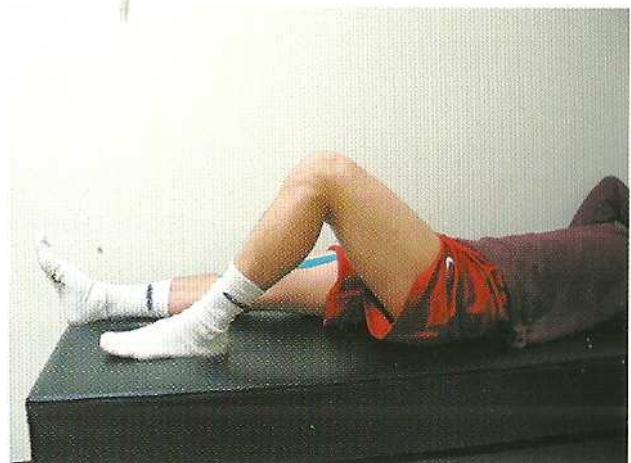


圖一 股四頭肌的訓練，在腳伸直的姿勢下，讓大跟前側股四頭肌出力收縮，把膝蓋用力壓向床面。



圖二 躺平伸直抬腿運動。

圖三 健側腳伸直，患側腳在不痛的範圍內，來回做彎曲伸直的動作。



圖四 症狀較嚴重的病人，以好腳幫忙患側腳做彎曲伸直的運動。