

# 膝蓋疼痛

醫師，常常沒受傷膝蓋就突然腫痛，  
尤其爬樓梯跟蹲的時候都超痛，怎麼辦？”

## 1 疼痛原因

膝蓋疼痛的原因很多，退化、外傷、關節炎、韌帶或半月板損傷、肌腱炎、或是髕骨股骨症候群等等。

## 2 門診就醫

其中有許多病人是髕骨股骨症候群，沒有明顯外傷病史卻常常突然腫痛，尤其在承重彎曲時前側膝蓋特別疼痛，造成此症候群的原因有很多，除了先天股骨排列異常或膝外翻、扁平足等，常見是股四頭、臀肌肌力不足併髂胫束、闊筋膜張肌太緊繃，進而造成髕骨在彎曲時對股骨造成太大的壓力，產生關節發炎與腫痛。

## 3 治療步驟

除了X光檢查，來排除骨骼與退化問題，醫師更可以藉由軟組織超音波評估是否有合併肌腱、韌帶、與半月板等問題。早期可以透過物理儀器、徒手、藥物、注射、肌貼布與護具治療，但要避免復發，建議合併肌力訓練、拉筋、與運動控制訓練，才能一勞永逸！

## 4 復健科整合治療計劃

本院復健科醫療團隊，針對不同程度的疼痛，給予病患妥善的醫學建議及治療方針。專業醫療服務，安心就醫環境，預約請電洽復健中心 07-211-2009

## 何在倫 復健科醫師

### 醫學專長 |

骨骼肌肉超音波檢查  
超音波導引注射  
神經傳導與肌電圖檢查  
骨骼肌肉關節復健

### 學/經歷 |

中山醫學大學 醫學系  
高雄長庚醫學中心  
/復健科醫師



## 肌內效貼布

Kinesio Taping

肌內效貼布是不含藥性具有透氣性與極佳彈性的貼布，有治療和防護的功效，廣受治療師和運動員的喜愛，大量運用在運動防護與治療，是一種輔助醫療工具

### 常見使用時機

- 急性疼痛腫脹組織
- 運動前傷害預防
- 傷後固定支撐
- 長期慢性疼痛
- 肌肉神經誘發



### 肌內效的好處

- 關節穩定性提升
- 肌肉的收縮能力提高
- 血液與淋巴循環提升
- 局部疼痛與壓力減少
- 肌肉疲勞及痙攣發生減少



大腿股內側肌訓練 | 復健中心衛教專欄

掃QR，緩解膝蓋痛，衛教影片示範參考