

# 髕骨股骨症候群

汐止國泰綜合醫院 復健科 物理治療組編印  
著作權人：汐止國泰綜合醫院復健科物理治療  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■ 介紹

常見原因包括下肢結構排列不良、膝蓋過度使用、出力使用不當或因為外力撞擊所導致，進而造成髕骨股骨關節產生發炎現象。其常見特徵是當患者使用到髕骨股骨關節時，會產生廣泛的前膝疼痛現象，這種現象特別是在上下階梯、跑步、站立蹲下、或跪姿的時候產生疼痛加劇的現象，患者也無法指出確切疼痛的位置。

## ■ 症狀

早期症狀較不明顯，初期會感覺到膝蓋前方有一點隱隱的痛，尤其在維持坐姿一段時間要站起來的時候會比較明顯，在膝蓋做彎曲動作時會有一些摩擦的聲音，

到中後期可能會伴隨膝無力感，嚴重時膝關節會有腫脹、僵硬感、持續疼痛甚至會有肌肉萎縮等情形出現。

## ■ 病因

- 骨盆較寬：尤其是女性朋友，使股骨與脛骨的夾角(Q-Angle)較大，進而導致髕骨受到較大往外偏的應力及剪力
- 結構不良：髕骨排列位置偏移，包含髕骨高位、傾斜、半脫位、脫位，過多股骨前傾(anteversion)，脛骨外轉(external torsion)等
- 大腿前側四頭肌無力、過緊或肌肉不平衡
- 生活習慣姿勢或動作引起的過度負荷，例如盤腿、跪姿、上下樓梯、愛穿高跟鞋等
- 因為外傷引起，例如直接外力撞擊、脫位、骨折等

## ■ 治療內容

建議先以保守治療為主。症狀較輕微者主要以避免膝蓋過度使用、適度休息、穿戴護膝、貼紮及服用抗發炎藥物為主，並避免重複性蹲、跪等動作，再慢慢改善大腿周邊肌力與柔軟度，大部分的患者症狀都可以得到改善。

## ■ 居家運動

### ■ 臀部肌群訓練：

臀部肌肉無力會使得股骨前傾情況更為明顯，因此可以試著比較兩側臀部肌肉的肌力，如果疼痛側的臀部感覺較無力的話，建議可以每天進行臀部肌肉的訓練，如果要額外增加訓練的困難程度，可以在膝蓋外側綁一條彈力帶給予額外的阻力。

訓練頻率：10 下/組；3 組/天

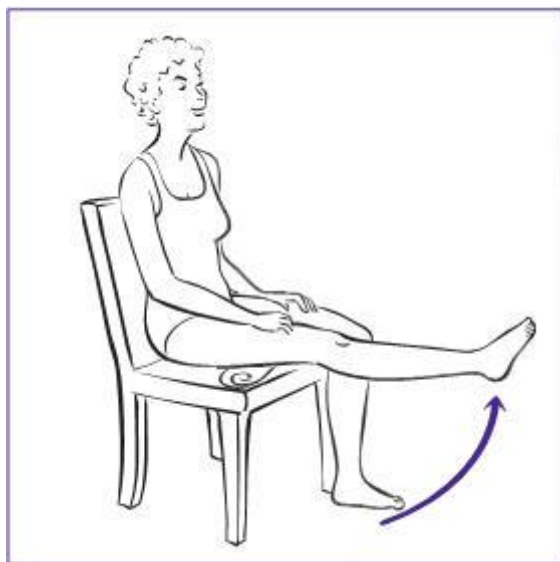


(圖片取自網路)

### ■股四頭肌訓練：

大腿前側肌肉群無力或不平衡時，會使得連接的髌骨股骨關節也跟著受影響，可能導致位置的偏移，所以可以比較兩側大腿的肌肉力量，如果疼痛側的肌肉較無力或肌肉出力狀況不平均的話，建議可以每天進行大腿肌肉的訓練，當兩側肌肉力量較為平均後，可以開始嘗試做半蹲姿的訓練，記得膝蓋不能往內扣，運動時膝蓋朝腳掌方向下蹲。

訓練頻率：10 下/組；3 組/天





(圖片取自網路)

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

汐止國泰綜合醫院復健科 (02)26482121 轉 3662

我們將竭誠為您服務！