

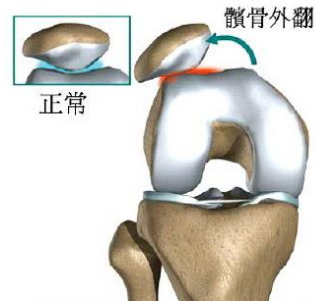
# 髌骨軟骨軟化症

## ● 何謂髌骨軟骨軟化症？

髌骨軟骨軟化症通常是用來形容髌骨內緣發生疼痛的現象，主要是因為結構不良、膝蓋過度使用、使用不當、外力撞擊所造成，使髌骨外翻而有關節面發炎軟化的現象，其中又以年輕女性居多，因為女性的工作因素，屈膝或蹲姿的機會都比男性高，特別是家庭主婦。

## ● 發生原因

1. 髌骨半脫位或全脫位。
2. Q 角度過大。
3. 髌骨向上移。
4. 長短腳或足內旋。
5. 髌骨直接撞擊股骨髁或表面不平。





## ● 症狀


髌骨軟骨軟化症會先從髌骨內側開始感到疼痛，而患者在上下樓梯時會出現無力及疼痛的現象，嚴重時會出現肌肉萎縮、膝關節持續疼痛、僵硬等。

## ● 物理治療

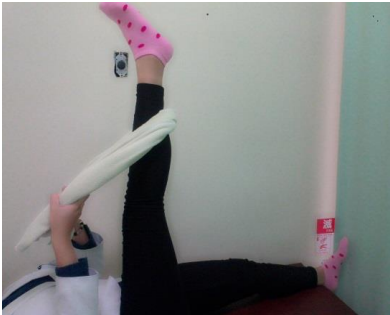


1. 熱敷、超音波
2. 肌力訓練
3. 牽拉運動

## ● 肌力訓練

運動名稱	圖片	說明
直膝抬腿		<ol style="list-style-type: none"><li>a. 躺在床上。</li><li>b. 膝伸直的姿勢下，盡可能地把腳抬離床面約 45~60 度。</li><li>c. 每天 3 回，每回 10 下，每次停 5~10 秒。</li></ol>
股四頭肌定位收縮		<ol style="list-style-type: none"><li>a. 躺著。</li><li>b. 在膝蓋下方放毛巾捲或小枕頭後，將膝蓋往下壓。</li><li>c. 每天 3 回，每回 10 下，每次停 5~10 秒。</li></ol>

運動名稱	圖片	說明
膝伸直運動		<ul style="list-style-type: none"> <li>a. 坐在床緣，膝彎曲的姿勢。</li> <li>b. 在兩腳膝蓋中間夾毛巾捲或小枕頭後，將膝蓋伸直。</li> <li>c. 每天3回，每回10下，每次停5~10秒。</li> </ul>

● 牽拉運動

牽拉肌肉	圖片	說明
脛旁肌(大腿後肌)		<ul style="list-style-type: none"> <li>a. 躺在床上。</li> <li>b. 膝伸直的姿勢下，盡可能地把腳抬離床面，直到感覺大腿後肌緊緊的。</li> <li>c. 每天3回，每回10下，每次停5~10秒。</li> </ul>
股四頭肌(大腿前側肌肉)		<ul style="list-style-type: none"> <li>a. 站著。</li> <li>b. 一手抓住同側腳的腳踝，若無法維持平衡可扶著牆壁，且身體不要往前或往後傾斜，直到股四頭肌緊緊的。</li> <li>c. 每天3回，每回10下，每次停5~10秒。</li> </ul>
腓腸肌(小腿肌)		<ul style="list-style-type: none"> <li>a. 站著呈弓箭步。</li> <li>b. 前腳膝蓋不可超過腳趾，後腳膝蓋不可以彎曲及腳跟要著地，直到腓腸肌緊緊的。</li> <li>c. 每天3回，每回10下，每次停5~10秒。</li> </ul>