

### 膝蓋卡卡半月板磨破了嗎？

#### 半月板

位於膝關節軟骨間，因形狀似弦月，故稱之為半月板。半月板可分成內側及外側兩部份，內側呈橢圓形，較厚且大，外側則呈圓形，較薄而小。

半月板就像汽車避震器或煞車皮，可避免軟骨磨損、分散身體活動力量、減輕膝關節負荷，還可控制旋轉度，或不預期動作，如扭到、跳躍等，半月板可能翻起造成摩擦或自然破裂。症狀為走路或彎曲膝蓋時疼痛，可能出現喀擦聲或卡住。

內側半月板較易受到傷害，特別是從事激烈運動如籃球、足球時，因為內側半月板較大而厚，活動性較低，傷害機會也高。

老人家保養膝蓋一定要有「省著用」的觀念。盡量避免爬山或長時間跑步等增加膝蓋負擔的活動，平常可多做抬腿動作加強肌耐力，游泳或水中行走也是不錯的選擇，或用溫熱水按摩膝蓋，平時不要隨意敲打膝蓋，以免造成膝蓋不必要的傷害。

許多退化性關節炎患者，會攝取成分為葡萄糖胺的維骨力，減輕關節軟骨的發炎與疼痛，或者施打玻尿酸，減輕關節軟骨的發炎與疼痛，或者施打玻尿酸，增加關節潤滑度。然而，半月板構造與膝關節不同，維骨力與玻尿酸無法改善半月板磨損或破裂。半月板破裂的治療方法是手術，利用關節鏡將磨損部位清除乾淨。

#### 退化性關節炎的預防保養

退化性關節炎不全然是銀髮族的疾病，歐美研究顯示，成年人一天內站立時間超過8到10小時，或不休息連站立超過2小時，日後罹患退化性關節炎機率比一般人高1.5倍。

一成左右患者都因膝蓋使用不當，不到40歲就提前老化，且女性比男性多，占了七成，姿勢不良、久站，以及常穿高跟鞋，都會帶給膝蓋很大的負擔。

退化性關節炎可分為原發、次發性兩種，前者以老化、肥胖最重要。由於關節支撐全身重量，除了長期使用導致軟骨逐漸磨損，隨年紀增長，身體所製造的軟骨及滑囊液也會變少，當生長速度比不上損壞速度，少了緩衝，骨頭間直接碰撞摩擦，關節就會開始腫脹、無力。

至於次發性關節炎，多半起因於外傷導致關節受損，長時間站立或職業傷害等。除了櫃姐、空姐及護理人員是高危險群，還容易找上嗜好徑賽、球類運動的人，如橄欖球、籃球等。

膝關節不靈活，為退化性關節炎早期症狀，尤期是膝關節久不動，如長時間坐著、早晨醒來後，起身走路時會覺膝關節僵硬、不太靈活。不少患者誤以為僵硬疼痛等不適症狀是因工作忙碌、生活壓力所引起，休息就會改善。

#### 關節要夠力抬腿健肌搖屁屁

要預防退化性關節炎提早上身，醫師建議，除了運動前記得要暖身，要避免穿高跟鞋、久站。

從事籃球、足球、橄欖球等碰撞運動前，或是跑步之前，也要徹底熱身，除了放鬆肌肉，還能幫助關節液流動，避免壓力集中，軟骨定點磨損。

要想保養關節，還要勤練股四頭肌運動，強健的肌肉能分擔關節壓力，減緩膝關節退化速度。先把腳尖往上翹，腿往前、後及外側抬高45度，一次維持5到10秒，每天分3到4回，一回做40到50下。

躺在床上、坐在辦公椅上，也可以訓練股四頭肌，平躺時，單側腿抬高45度角，重點是，抬高後要撐住至少

30到50秒，兩腿分別做50、60下；倒踩腳踏車運動，也有幫助。坐在椅子上時，則把膝蓋打直，腿抬高，同樣撐30至50秒，兩腿各做50、60下。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。