

膝下內側痛難行 當心鵝足滑囊炎

◎嘉義長庚復健科主治醫師 許宏志

您是否有過這樣的經驗，在一陣長跑或蹲久之後，膝蓋的下內側有疼痛的感覺，而且在上樓梯或跨大步走路之後更為疼痛？如果有，那可能得了鵝足滑囊炎。

在人體中共有 150 個以上的「生理性滑囊」，這通常是由可分泌滑液的滑液膜所形成的囊狀構造，其外側通常包圍著網狀血管群，主要分布在骨頭和肌肉或肌腱之間、身體表面經常會摩擦到的地方、及肌腱通過骨頭突起處，例如肩膀、手肘、臀部和膝蓋等等，它們對附近經常滑動的肌肉和肌腱，在活動時可能發生的碰撞和壓力提供了潤滑緩衝的功用。另外還有些滑囊被稱做「反應性滑囊」，與正常分布的生理性滑囊不同處在於，它們的分布沒有固定的位置，只有在過度摩擦使用、受外力撞擊或感染發炎時才會逐漸成形變大。而拉丁文原意的鵝足滑囊，是指位於膝蓋下方內側的一個淺層滑囊，它位於膝關節脛骨突起的內側，在大腿半腱肌、縫匠肌、以及股薄肌合併的肌腱之下（如圖）。而此三條大腿內側肌肉所掌管的動作，就是大腿的內收與向內旋轉等動作。

由於此三條大腿內側肌肉共同終止

於上脛骨突起的內側，因此鵝足滑囊炎經常發現於病人膝蓋部位的不當使用或過度的大腿內收動作，例如蛙式游泳、反覆的扭腰運動（如扭扭舞）或姿勢不當的足球、籃球或羽球，出現不適當的膝蓋扭曲動作之後引起。另外直接摩擦碰撞到膝蓋下內側，如長時間的蹲跪動作，或因為膝蓋退化性關節炎導致的膝關節內翻，及大腿腿型粗厚的患者也容易引起鵝足滑囊炎。根據醫學研究統計，約有 75 % 退化性膝關炎的患者會有鵝足滑囊炎的症狀。另外也有報告指出，扁平足或腳趾外翻的患者也容易得到鵝足滑囊炎。臨床上可看到膝蓋下內側靠近脛骨突起部位有紅腫現象，在按壓碰觸下會有局部的疼痛不適感。此類疼痛不適感經常於上樓梯時變的更劇烈，特別在膝蓋彎曲伸直時最



▲鵝足滑囊的位置位於膝蓋下方內側，脛骨突起的下方如圖標示處

為明顯，在短暫休息後會改善。這類「使力後疼痛」和膝關節退化症患者，在從事下樓梯等增加膝關節負重的動作才會引發的膝內側疼痛「負重後疼痛」，是不同的，膝關節退化症患者疼痛的位置也稍較鵝足滑囊為高。值得注意的是，其他疾病如大腿內收肌肉群的肌筋膜疼痛症候群、腠窩囊腫、髕關節病變、股神經叢病變、腰椎神經根病變、或者股神經、閉孔神經、坐骨神經病變，或者膝關節內的前後十字韌帶損傷，或者半月狀軟骨受傷，有時也會以膝蓋下內側的疼痛表現，臨床上也常因病患沒有明顯提到膝蓋疼痛的位置與型態，以及有無其他部位的疼痛，加上診斷者未多詢問病史及進行步態分析檢查而遺漏，導致錯誤的診斷與重複無效的治療。

如果突然發生內側膝蓋疼痛，建議先停止當下的活動，並且冰敷（每次約20分鐘，一天3~4次，直到疼痛緩解），若無明顯改善則需就醫。為避免將來復發，可在運動前先進行大腿內側穩定肌肉群的牽拉暖身運動，加上運動當中需配戴適當的膝部護具，做完運動後進行15分鐘的和緩運動。臨床診斷上復健科專科醫師先會做詳細的病史詢問、步態分析及身體理學檢查，並配合軟組織超音波的檢查找出確切病灶所在。對於懷疑有滑囊鈣化或合併有其他膝蓋骨關節退化疾病者，則會安排膝部的X光檢查。若是由肌肉神經性原因，如腰椎神經根壓迫症或肌筋膜疼痛症候群，則會使用肌電圖等電學檢查來加以確定。

在復健科的物理治療方面，可以使用干擾波、短波、銀錐電刺激、低能量雷射治療或者是震波治療等，都有不錯的療效。另外復健醫師也會建議病患服用適當的消炎劑及肌肉舒緩劑，並且接受復健醫師指導正確的膝蓋姿勢（如彎

膝時勿同時轉動膝蓋，以及減少爬樓梯、爬山等彎曲膝蓋的運動、以避免刺激鵝足滑囊等）、大腿內側三條主要內收與彎曲膝蓋肌肉群的矯正與強化運動以及適當的輔具使用，並找出發炎背後相關骨骼肌肉組織的不穩定度，利用復健科的治療性運動，或儀器訓練治療加以矯正。對於症狀較嚴重或久治不癒的病人，則會使用低劑量的類固醇局部注射以治療發炎情形。另外要提醒的是，由於發炎的鵝足滑囊對於局部的壓擠較為敏感，因此一般的局部推拿、按摩或者針刺放血等治療方式並不適用於此，不當治療後有時會加重症狀甚至導致局部細菌感染。而在急性發炎期間，也不建議使用護膝或彈性繃帶等方式過度包覆緊束此部位以免導致反覆發炎。

鵝足滑囊炎的治療性復健運動：

1. 患者可在膝蓋沒有負重的情形（如仰躺臥方式）之下，先做雙膝彎曲成45度，再做兩側大腿以膝蓋使力，互相向內壓擠的動作。若雙膝碰觸會疼痛者可使用枕頭或排球等柔軟墊物置於大腿或膝蓋中間再進行壓擠動作。每次壓擠動作持續5秒鐘後放鬆，每回運動進行此類擠壓運動5~10次，一天3回。
2. 第一階段運動完後，可緩慢彎曲右膝，將右側踝關節後側逐漸交叉放置於左側膝蓋上。然後進行以右膝向左臀部做用力彎曲的動作，同時右踝需靠在左膝蓋前方。每次彎曲動作持續5秒鐘後放鬆，每回運動可進行5~10次，右膝作完同樣的動作左膝也要作一回，一天3回。或者可以使用第一點中描述的球放於膝蓋後側，然後做用膝蓋夾球的動作以訓練大腿下方的內收肌。每回可進行5~10次，一天3回。💎