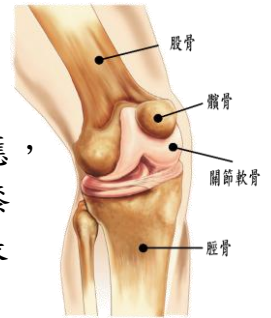




髌骨軟骨軟化 (chondromalacia patellae)



【簡介】

關節炎是肌肉骨骼病變最常見的問題，簡單來說就是關節的發炎反應，因關節軟骨或是關節滑動表面的撕裂或磨損所引起的炎症現象。當膝關節不斷的使用而造成髌骨軟骨的磨損，就像是用砂紙研磨木頭的表面一般，磨損之後，便無法回到完好如初的狀態。

髌骨即一般人所謂的膝蓋骨，呈倒三角形，位於股骨（大腿骨）及脛骨（小腿骨）間，髌骨在日常活動時的上下移動範圍可達七公分，因此若長期承受體重的壓力，和受外力影響而產生磨損時，則會感到疼痛且膝蓋的活動也會受到限制。

【成因】

髌骨軟化症其病理變化和一般骨關節炎相似，都是因骨質中的軟骨膠硫流物流失引起。

好發於年輕女性，可因膝蓋曾受外傷、大腿四頭肌無力或過緊、X型腿、骨盆較寬、髌骨位置過高等原因造成。由於這些因素，以致髌骨在活動時容易外翻，使得關節面受力不平均，造成髌骨關節面軟骨有軟化或產生凹洞的磨損現象。

【症狀】

- 1.膝關節周圍腫脹或膝蓋前方有些疼痛。
- 2.活動時疼痛增加，當膝蓋彎曲或上下樓梯時，疼痛會加劇或感覺痠軟無力，若直接在髌骨處施加壓力也會產生疼痛。
- 3.活動時功能受到影響。

【運動訓練】

目的：

若膝蓋的髌骨軟骨已經磨損，一般的保守處理方法幾乎無法使其回復至最初的狀態，除了手術治療外，可以利用膝關節周圍的肌力訓練，增加大腿的肌肉力量，使肌肉達到最佳緩衝的效果。

股四頭肌是大腿前側的主要作用肌群，許多的動作都需要用到股四頭肌的力量，當股四頭肌的肌力不足時，身體可能以其他的動作或力量進行代償，而大多的運動傷害都是因為這個原因而產生。

運動項目：

1.靠牆屈膝：增加大腿前側肌力

目的：加強股四頭肌的肌力，增加膝關節的緩衝能力和下肢的活動表現。

■Frequency（頻率）：3～5 次/週

Intensity（強度）：以體重為負荷

Time（時間）：30 秒/組；1～3 組

Type（類型）：靜態



預備動作：
背部靠牆貼平
肚子用力-收小腹



開始動作：
膝蓋彎曲，微彎15度到90度，
與地面平行。

2. 弓箭步：增加大腿前側肌力

目的：做大腿跨步往前狀態下的動作，主要為訓練大腿的肌力和穩定性，過程中必須觀察動作是否正確。***注意膝關節勿超過腳尖**

■Frequency（頻率）：3～5 次/週

Intensity（強度）：以體重為負荷

Time（時間）：15 秒/次；10 次/組；1～3 組 Type（類型）：靜態



預備動作：

1. 眼睛直視前方，收小腹
2. 往前跨一步，身體重心在兩腳之間

開始動作：

1. 前腳膝蓋位置固定，身體往下
2. 前腳膝蓋與後腳膝蓋、腳踝為90度

3. 雙腳夾球：增加大腿內側肌力

目的：大多數的活動會使大腿外側肌肉力量大於內側，為了使大腿周圍肌肉平衡，所以用此動作加強大腿內側肌肉力量。

■Frequency（頻率）：3～5 次/週

Intensity（強度）：雙腳用力夾球、不使球掉落

Time（時間）：15 秒/次；10 次/組；1～3 組

Type（類型）：靜態



預備動作：
將小球置於雙腳大腿內側。



開始動作：
大腿內側施力於小球。