

膝蓋疼痛，中醫來幫忙

七十歲的黃先生，左側膝蓋痠痛已經三年了，剛開始只是活動以後內側痠痛，休息一下以後比較好，最近這半年他痛到無法蹲下站起來，就算休息也無法緩解疼痛，經醫師診斷才知道自己有了膝退化性關節炎。

什麼是膝退化性關節炎

膝蓋退化，在醫學上稱膝退化性關節炎，是常見的骨關節疾病。

根據統計，在台灣，每兩位老年人就有膝退化性關節炎的問題。退化性關節炎的主要原因是年齡老化、體重過重、以及先前受傷、不正確的姿勢導致膝關節軟骨退化損傷和破壞。

膝退化性關節炎有什麼症狀?

膝退化性關節炎依病程和嚴重程度可分為四級：

- 第一級：骨刺開始生成，此時不會感到疼痛。
- 第二級：更多骨刺生成，軟骨輕微磨損，膝關節空間開始狹窄，此時會感到輕微的疼痛跟僵硬感。
- 第三級：多處骨刺，軟骨磨損，膝關節空間狹窄，硬骨輕微變白(緻密骨硬化)，此時在活動時產生疼痛，甚至在活動膝關節時會產生聲響。
- 第四級：明顯多處骨刺，軟骨嚴重磨損，甚至連硬骨都磨損，幾乎沒有膝關節空間，此時疼痛影響日常活動，例如無法蹲下、上下樓梯。

中醫怎麼治療?

1. 針灸、或是服用中藥緩解疼痛病程。
2. 穴位按壓，促進血液循環，改善慢性發炎。
3. 改變生活及運動型態，如：減重、游泳。
4. 運動增加四頭肌肌力、膝關節活動度。

中醫師提醒：有膝蓋疼痛、膝退化性關節炎問題，請至新北市立聯合醫院中醫科就診。