

年紀輕輕成「跪」婦人？

女性膝關節問題 先天就比男人嚴重 預防膝蓋磨損「動」、「不動」很重要

文／聯安預防醫學機構 編輯部

近年來，膝關節問題特別是人工關節置換，已呈現年輕化的趨勢！根據資料顯示，美國多數人工膝關節置換年雖為 65 歲以上，但 38-56 歲年齡層的置換者從 1997 年的 12% 到 2004 年已成長為 15%；在台灣，每年約有上萬人需要更換人工膝關節，其中女性就占 8 成，2007 年底，專為骨架較小的女性打造的人工膝關節應運而生，但需自費且所費不貲。

雖然骨科手術日新月異，傳統或微創人工膝關節置換術之外，更先進的電腦導航微創(MIS CAS)人工膝關節置換術業經美國、加拿大研究證實成效更佳，但與其惡化到必須更換人工關節，還不如提早為自己安排一套完整的骨骼肌肉健診，趁早揪出「元凶」，避免膝蓋磨損或過早退化。

在膝關節問題上，女性先天比男性來得更占「憂」勢，聯安預防醫學機構骨骼肌肉健診顧問白淳升博士指出，因為女性先天韌帶比男性鬆弛，骨骼排列角度不同，再加上不如男性愛運動，基於這些因素，女性膝關節出狀況的比例，確實較男性為高。而根據他在聯安為受檢者進行骨骼肌肉健診的臨床發現，膝蓋疼痛位居酸痛主訴的前幾名，然而多數女性都只認為是一般的肌肉酸痛，殊不知自己的膝蓋軟骨已出現磨損的現象了。

受力根源未改變 誤以為不痛就是復原 小心磨耗更嚴重

白淳升表示，以下 4 大危險族群，要特別小心膝關節出問題：

- 1. 常搬重物及體重超重者：**職業之故必須時常採取蹲、跪姿勢，或是常搬重物者以及體重超重者，會使關節負擔過重，造成膝蓋髓骨位置不對或不正常滑動，導致軟骨磨損。
- 2. 久坐者：**上班族久坐不動，大腿外側肌肉比內側易緊繃，也會讓膝蓋內外側承受不同負擔，造成影響。
- 3. 骨骼排列結構異常：**除了受力造成的負擔，骨骼排列結構異常也是主因，像是 O 形、X 形腿，或是扁平足、高弓足等。另外非結構性而屬功能性的不正常內旋(假性扁平足)，膝關節出問題的比例也相當高。
- 4. 髖關節肌肉力量不夠者：**最新研究顯示，臀部肌肉力量不夠者，膝關節可能也較常人容易磨損目前已有各家醫學機構在進行軟骨再生的研究，相信未來軟骨的再生是可以期待的。但白淳升提醒，在研究尚未成功之際，民眾對於膝關節的保養要有正確的認知，目前不論是採取補充葡萄糖胺、軟骨素，或是施打玻尿酸的方式，有助於紓解疼痛，並不能減少軟骨的磨損。民眾若只以「疼痛」作為評估標準，容易讓人誤以為「不痛」就是「恢復」，繼續讓膝蓋不當的受力、承擔過度負荷。要能根本的減緩軟骨磨損的速度，就要請專業醫師協助找出生活中造成膝蓋負荷的受力來源，提早進行修正，才不致於走到要置換人工關節的地步。

不當「跪」婦人只要「動」起來解決有良方

要提早解決「膝」頭大患，白淳升建議不論在戶外、室內，都可以有效「動」起來：

戶外運動：可採有氧運動，每週有氧運動 3 天，每次 30 分鐘，每分鐘心跳次數達 130 下。例如：快走、慢跑、游泳、騎腳踏車等。

室內運動：

- 伸展大腿外側肌肉：採坐姿，挺胸坐正放輕鬆，雙腳踩地，大腿與地面垂直，左手置於右膝，將膝蓋向左拉，以伸展右側大腿外側肌肉，每次按壓 15 秒後放鬆，每回連續 10 次，然後換成右手置於左膝，向右拉，以伸展左側大腿肌肉，一樣按壓 15 秒，連續 10 次。每星期做 1-2 回就足夠。



- 訓練大腿內側肌肉：平躺，在兩膝間夾一小球，將雙腿抬起直至大腿彎曲至 90 度，用力夾緊球 15 秒後慢慢將雙腿放下，每 1 回做 30 次，每星期做 1 回即可。



- 側睡抬腿：平躺，抬腳至約 30 度，每次維持 15 秒，每回做 30 次，每星期 1 回即可。

