

## 膝痛成因與治理

膝關節是人體內最大、結構最複雜的關節，它由股骨、脛骨和前方膕骨組成，是用來支撐整個身體的重量。膝蓋一旦出現問題，便會帶來痛苦與行動不便。普遍人以為膝蓋痛只是退化的問題，所以老年人才會有此痛症，這是個錯誤的想法。

膝蓋疼痛有各種各樣的原因，症狀也因人而異，當膝蓋受損時，會影響正常活動功能，這樣一來，支撐膝蓋的大腿股四頭肌的肌肉力量會減弱，其結果就是導致膝蓋所承受的壓力加大，負擔更多。

你有沒有以下的情況：

- (1) 寫字枱前坐了半天，一起身，膝蓋發出咯咯聲。
- (2) 上落樓梯時，雙腿又或其中一條腿像發軟蹄沒有力。
- (3) 長時間走路或血拼，你會突然感到膝蓋痛楚。

對不起，不是要三樣同時發生，只要有其中一個情況，你已出現膝關節毛病。

### 膝痛高危人士

- (1) 愛穿高跟鞋人士：導致雙腳受力分布不均，足踝、膝關節、大小腿肌肉過度緊張，增加腳踝及膝關節損傷。
- (2) 長期姿勢不良，導致膝關節軟組織損傷。
- (3) 習慣長時間躑腳人士。
- (4) 因工作或運動造成的關節壓力：上落樓梯、斜路、蹲跪、爬高爬低、走路、站立、勞動過量的人士。
- (5) 關節結構異常：扁平足、腳弓異常、兩腿長短不一等。
- (6) 體重超標，負重用力：體重每增加 1 磅 (0.45 千克)，步行或跑步時膝關節承受的壓力就會分別增加 3 至 10 磅。體重超標者減肥 11 磅，可以使骨質疏鬆症危險降低 50%。身體品質指數 (BMI) 超過 25，會容易患上膝關節炎。肥胖症會加速軟骨磨損，是骨質疏鬆症的最大風險因素之一。
- (7) 輕度受傷 (跌倒、扭傷、擦撞) 後疏於治療引起惡化。

(8) 五十歲以上人群，女性發病率高於男性。

(9) 長期缺乏運動卻一下子大量地做運動的人士：會導致肌肉力量減退、關節得不到足夠支持。股四頭肌力量每增加 20%至 25%，膝關節骨質疏鬆危險就會降低 20%至 30%。

(10) 盲目重複相同動作人士：容易導致肌腱鬆弛或軟骨磨損，最終造成關節損傷甚至關節炎，肌肉和關節運動過度則物極必反。

## 嚴重後果

初起當坐後起立行時覺得膝部痠痛不適，走了一會症狀消失，這是早期表現。久之，疾病發展會出現活動不能緩解疼痛，且上下樓梯或下蹲、站起都有些困難，需用雙手在膝蓋上支撐以助步行。多走之後膝關節有些腫，或腫得更厲害。由於滑膜與關節囊有病變而增厚，活動時會有響聲，如果是關節內有游離體形成，可影響關節活動，並不時有「關節絞鎖」現象，到最後出現膝關節畸形、疼痛、腫脹、運動障礙、關節腔積液、晨僵及彈響聲等。

處理方法如下：針灸——採用膝五針或膝三針的針法，針刺取穴側內關、陽陵泉、陰陵泉、內膝眼、足三里、梁丘、血海、犢鼻與鶴頂等穴，進針得氣後，佐以艾灸，留針二十分鐘，隔日一次，七次為一療程。

針灸有消炎止痛、退腫及促進血液循環的作用，通過改變患處血流量和血流的速度，把致病炎性分子帶走，從而極速將膝痛帶走。