

減重戒壞習慣助預防  
曾傷膝易膝痛者高危

# 半月板缺損 易現膝關節炎



香港港安醫院—荃灣  
骨科顧問醫生  
霍偉明

## 半月板吸震 保關節順運

半月板是一對呈C形（或新月形）的橡膠狀軟骨平塊，兩腳各有一對，分別墊接股骨與脛骨（小腿位置）之間的內側和外側兩端，即膝蓋位置，而每塊均是外圍較厚，越近中心越薄。

半月板與十字韌帶同屬膝關節內的主要組件。半月板吸收運動時的震盪，令膝關節能順暢滑動，並保持穩定。十字韌帶連接股骨和脛骨，由兩束分別向膝部前後方的堅韌膠原蛋白交疊而成，負責前後保護及控制膝部穩定地做出複雜的滑動和彎曲動作。而臨床上，運動傷及十字韌帶的患者之中，普遍多是前十字韌帶受傷。若發現膝部有任何痛症，請盡快睇醫生。



十字韌帶和半月板是護膝兩大支柱，但只要十字韌帶有任何缺損，都會增加半月板負荷，造成退化甚至撕裂，令膝蓋更易受傷，並容易提早出現膝關節炎。由於十字韌帶受傷，乃運動愛好者經常遇到的事情，有骨科專科醫生提醒，即使未嚴重到突然斷裂劇痛致無法站起而要做手術，亦有需要了解及早就醫的重要性，以減低高危一族膝患惡化的風險。

若說十字韌帶是團隊的隊長，那半月板就是副隊長了。因此，一旦前十字韌帶有缺損，不能發揮原有功能，主力穩定膝關節的重擔就完全落在內側半月板。香港港安醫院—荃灣骨科顧問醫生霍偉明說，尤其前後走動時，內側半月板的後角，就會在股骨及脛骨之間發揮如門楔的功能，幫助抑制脛骨前向位移的過量幅度，惟長期「雙倍工作負荷」，會造成內側半月板後角撕裂，有研究數據指七成的半月板受傷個案均屬此類情況。這解釋了為何前十字韌帶撕裂的患者不少也有半月板損傷問題。

此外，有外國研究指出，半月板受傷容易令膝蓋演化成早期關節炎。而十字韌帶已修復但有半月板撕裂的人士，亦見開始出現膝關節炎。因此懷疑半月板受傷的患者，須及早求醫及治理，以避免傷勢惡化手尾長，並增加過早出現膝關節退化的風險。

其實，參與打籃球、排球、檯球、踢足球、溜冰、跳舞等運動者，過程中因急促跳躍着地、膝部向內扭轉動作或碰撞、重複青蛙跳等，固然容易引致半月板撕裂，但也有病例是突然蹲下拾東西起來時發生，他們一般的症狀包括：聽到膝蓋「撲」一聲，並開始腫痛，尤其想轉動膝蓋時更痛；感到膝蓋被「lock死」、卡着，以致不能屈曲或伸直腳，又或會感到膝蓋無力。

### 術後復健好重要

霍偉明指，現時可照磁力共振及關節鏡檢查，來幫助準確診斷出半月板撕裂。如需要做手術，治療目標是盡可能修補，普遍採用微創的關節鏡半月板修復手術，並可跟十字韌帶斷裂手術一併進行。至於嚴重到要切除整個半月板，現時也可按情況選擇半月板移植手術。

接受關節鏡半月板修復手術的患者，術後要經歷一段時間的復康過程，例如至少3個月內不能做任何蹲下或扭曲膝部的動作，以及不能跑步、進行其他劇烈或撞擊運動等。而由於復健運動與手術各佔整個治療方案的50%，因此須跟足指示，做好每次的復健練習，才可全面復元。

要減低出現半月板、十字韌帶的損傷及其他膝關節問題的風險，最重要是控制體重，以避免運動時增加下肢負荷。另日常可做負重運動來鍛煉大腿的股四頭肌，以及腹部的核心肌群，藉此加強支撐下肢的活動量和平衡。

最後，溫馨提示一些曾傷膝或容易膝痛的高危者，日常應避免以下習慣，以免增加半月板、十字韌帶損傷及其他膝關節疾患的風險，例如：

1. 蹲着做家务：因長時間蹲着，重量直接壓在關節上；
2. 穿着不合適的鞋例如高跟鞋進行運動；
3. 打羽毛球、籃球時做彈跳急停、膝蓋轉方向的動作。

## 醫資訊

## 中大助少數族裔 提升健康管理

中大醫學院賽馬會公共衛生及基層醫療學院獲香港賽馬會慈善信託基金撥款支持開展「賽馬會共建健康家庭計劃」，為少數族裔人士提供切合他們種族及文化的健康資訊，提升他們的健康管理能力。計劃亦致力促進少數族裔、專業醫護人員及社會服務前線人員之間的連繫，共同向「人人可持續，齊齊享健康」的目標進發。

為期三年的計劃由中大醫學院賽馬會

公共衛生及基層醫療學院統籌，聯同香港基督教服務處、香港聖公會麥理浩夫人中心、香港聖公會福利協會及鄰舍輔導會合辦。計劃團隊得悉少數族裔人士在社區生活上面對着各種障礙，因此為他們提供適合的健康檢查及醫療諮詢，針對其個人健康狀況及文化背景度身訂制健康管理計劃，並為患有慢性疾病或有高健康風險的人士提供跟進及協助連繫相關的醫療服務機構。自2021年10月起，計劃已吸引了

720多名少數族裔人士參與健康檢查服務，並為360多名醫療保健人員及社會服務機構工作者提供培訓。共超過2,000人次參加了健康講座及其他活動。

醫務衛生局副局長李夏茵表示，政府一向非常重視少數族裔的醫療需要，2019冠狀病毒疫苗接種計劃和「陪我講 Shall We Talk」精神健康推廣計劃等網頁，以及與公眾衛生相關的教育資訊都已翻譯成不同的少數族裔語言。她又提到，衛生署一



一眾嘉賓早前出席計劃啟動禮。

直與相關持份者，包括領事館、少數族裔團體和宗教組織保持密切聯繫，以傳遞重要的醫療資訊。