賴俊良聯合診所
Dr. Lai United Clinic

報告人:張瓊云

報告主題:淺談跳躍者膝

2016.03.01

何謂跳躍者膝Jumper‘s Knee ：

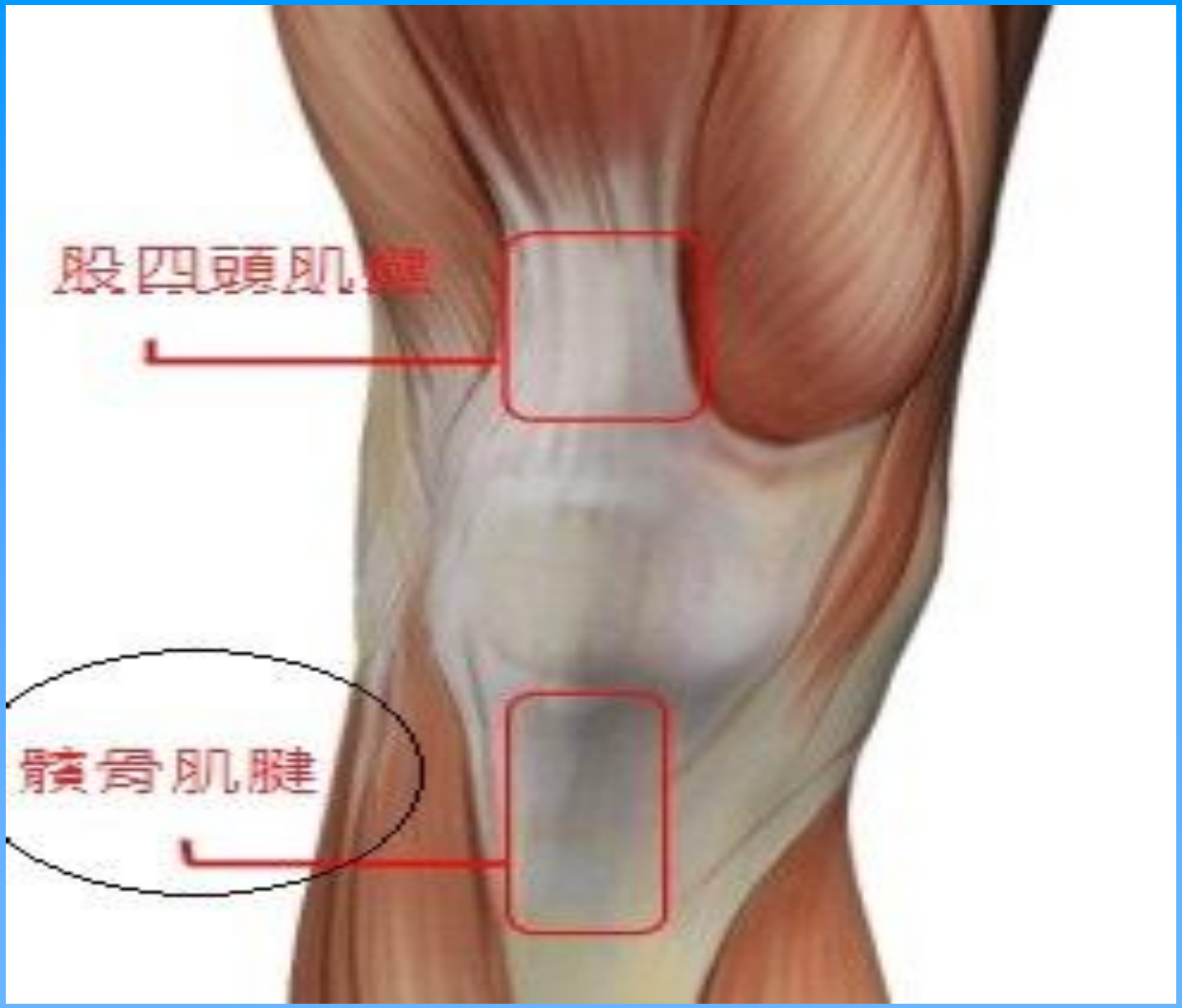
- 跳躍者膝又稱為膝肌腱炎，這是一種膝蓋肌腱(patellar tendon)發炎的狀況，此肌腱附著在骨頭上的區域都可能會產生疼痛。最常見的原因為過度使用，一些需要重覆跳躍的運動員很可能會發生，因此稱之跳躍者膝。

發生的原因:

- 大多數是由於膝蓋肌腱反覆拉扯或過度運動所造成，但也可能由於一次不當的跳躍或局部的撞擊而引起症狀。1973年Blazina等學者認為，導致『跳躍者膝痛』的原因可能有下列三種：
- 1. 由於一次或多次過度的牽引性作用力造成膝蓋肌腱的受傷。
- 2. 由於膝蓋肌腱的局部循環不良。
- 3. 膝蓋肌腱受傷後所引起的不良免疫性或代謝性的反應而發生發炎的現象。

症狀:

1. 觸診時髕骨下緣疼痛最常見，其他可能痛在內下緣或是外下緣
2. 疼痛通常會被形容為「灼熱」的疼痛
3. 運動時或是運動結束後疼痛加劇，運動前通常不會有太明顯症狀
4. 有些患者可能在久坐後起身也會有症狀
5. 髕骨肌鍵可能會較為肥厚且粗大(跟另一隻腳比較)
6. 膝蓋彎曲伸直時會有聲響
7. 往往併發股內側肌或小腿肌肉無力的現象
8. 股四頭肌用力收縮時誘發出疼痛


股四頭肌腱
髕骨肌腱

跳躍者膝Jumper‘s Knee 疼痛可分四階段:

第一階段：只有活動結束之後膝蓋才產生疼痛
第二階段：只有活動時膝蓋疼痛，但暖身後較不痛，但是在活動結束之後又會感到疼痛
第三階段：活動時也痛，甚至在休息時也會有疼痛，導致病患無法正常運動
第四階段：膝蓋韌帶/肌肉有撕裂傷，每天都在疼痛

處理原則:

1. 急性發作遵循PRICE運動傷害處理原則，應適當休息。
2. 炎症反應可藉由保守療法處理。
3. 運動的熱身/收操應加強股四頭肌的伸展運動。
4. 股四頭肌肌力訓練。
5. 配合護具或肌內效貼布給予患部支撐與保護，避免二次傷害。
6. 深部摩擦按摩。

情況無法改善應考慮**手術治療**的必要性。

手法治療

髕骨肌腱炎護具

肌內效貼紮

健康小叮嚀:

- 對於一些膝肌腱炎的運動員患者，過度使用是相當重要的原因，在治療的同時，降低運動訓練的頻率與強度是很重要的；其他還有一些外在因子，像是應避免在地板過硬的場地做劇烈跑跳動作，或是選擇吸震效果較佳的鞋款來進行運動訓練。而內在因子則要加強腿部肌力並維持良好的柔軟度。

Patellar Tendonitis (Jumper's Knee) Rehabilitation Exercises

Standing hamstring stretch

Quadriceps stretch

Side-lying leg lift

Straight leg raise

Step-up

Wall squat with a ball

© 2007 RelayHealth and/or its affiliates. All rights reserved.

報告完畢