

運動與退化性膝關節炎

運動是鍛鍊身心、調劑生活的活動，但是少不免會有受傷的時候。如果受傷沒有小心處理，運動創傷日後可能會導致退化性膝關節炎。退化性膝關節炎的成因是軟骨磨損速度比生長速度更快，最終令軟骨面變薄，關節面磨損而出現紅、腫、熱、痛、乏力，更甚者骨刺增生和關節僵硬變形，令日常生活大受影響。

退化性膝關節炎和年齡增長、勞損、體重有莫大關係，而運動創傷亦會加速軟骨退化的速度。以前十字韌帶受傷為例，它會降低關節的穩定性，令關節面磨擦受損的機會增加。有研究顯示，50% 病人受傷十年後的 X 光檢查中均發現膝關節出現有退化性改變。而半月板損傷則會降低它為膝蓋減震的能力，成為退化性膝關節炎的病因之一。此外，如關節受到猛烈撞擊引起骨折或關節面斷裂，同樣也會傷害關節軟骨，增加患上退化性膝關節炎的機會。

一些需要跳躍、急停加轉動動作的運動如藍球、足球、欖球等較易出現急性運動創傷；受壓及重複性的運動如跑山、馬拉松等則有機會引發慢性運動勞損。預防運動創傷十分重要，事先一定要做好熱身運動及拉筋；避免單一性的運動，例如間斷式跑步、游泳。受傷後應及早求醫，很多膝關節嚴重受傷已可以用微創關節鏡手術處理；若關節提早嚴重退化，那麼就有可能要接受關節置換的大型手術了。

(文章轉載自浸訊222第98期)

資料來源：何湛安醫生

香港浸信會醫院門診部駐院骨科顧問醫生