

# 內側皺壁症候群 Medial plica syndrome

亞東紀念醫院 骨科部 張至宏醫師

## ◎致病機轉

內側皺壁是在胚胎發育過程中，殘留在膝關節滑膜腔中的皺襞，外型像是衣服的皺褶。正常人膝關節平均每年彎曲多達百萬次，每次膝蓋彎曲、伸直時內側皺壁會與我們的股骨內髌與膝蓋軟骨會互相摩擦而產生物理及化學破壞，引起發炎疼痛反應（滑液囊發炎、膝關節腫脹），長時間炎症無法解除，會造成皺褶纖維化及增厚，影響到功能及表現。常好發於大量跑動、長跑、自行車、階梯有氧運動等這些必須重覆彎曲-伸直膝蓋的運動族群，但也常於交通事故的患者身上發現或伴隨其他傷害一起發生。包括：膝關節挫傷、滑膜炎、骨軟骨剝離、半月板損傷、股內側肌軟弱、突然增加的下肢運動量，都可能直接、間接地造成皺襞受傷，引發「皺襞症候群」。



圖片來源: <https://www.drskyclinic.com>

## ◎臨床症狀

1. **疼痛**：深層的抽痛或割裂痛，爬樓梯（尤其是下樓梯）、屈膝久坐後突然起身伸直膝關節時，疼痛感會更嚴重；夜晚睡覺時疼痛難耐，可以明確感受到膝蓋前內側疼痛。
2. **摩擦音**：當膝蓋彎曲、久坐後起身時、或突然變換姿勢時，偶而會聽到清脆的彈撥音或摩擦聲音，可能會伴隨著疼痛。
3. **卡住或鎖住**：膝關節沉重、無法使力或是在某些姿勢會鎖住，多半發生在負重時半彎的膝關節。有時，在長時間或坐或躺後起身開始走路時，會發生鎖住的現象，站著幾分鐘，稍稍擺動膝蓋，過一會兒才會鬆開。
4. **關節積水腫脹**

## ◎醫療處置

1. 調整活動習慣：上下樓梯或是久坐須注意膝蓋彎曲超過 30 度後速度須盡量慢下來，久坐彎曲膝蓋盡量勿超過 30 分鐘，需不定時活動雙腿。
2. 藥物治療：口服消炎止痛藥、類固醇注射。
3. 復健運動訓練：伸展/筋膜放鬆、強化股四頭肌、抱膝與壓膝運動、矯正膝蓋外翻。  
**\*加強關節附近的肌力，可以增加關節的動態穩定性，對軟骨有很好的保護效果，而增加關節靈活度則是為了降低軟骨之間的靜態壓力\***
4. 若保守治療無效時，才需要考慮關節鏡手術。  
(將已病變的內側皺壁以及軟骨碎屑清除)

編印單位：骨科部

編印日期：2022 年 10 月 15 日第二版

全院編碼：亞東醫院出版品 SH086

財物編碼：MS4905Z293

**宗 旨：持續提升醫療品質**

**善盡社會醫療責任**

**願 景：成為民眾首選的醫學中心**