

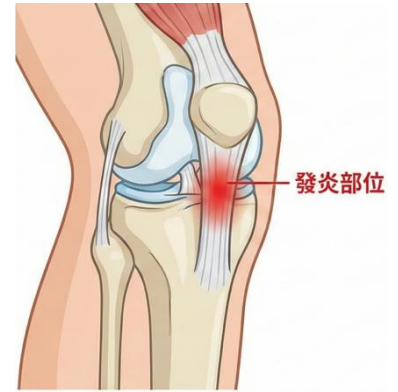
髌骨肌腱炎(跳躍膝)

Patellar tendinopathy(Jumper's knee)

亞東紀念醫院骨科部 林凱旋醫師

◎ 致病原因

髌骨肌腱炎又稱為「跳躍膝 (Jumper' s knee) 」。髌骨肌腱位於膝蓋前方，是連接髌骨（膝蓋骨）與脛骨的重要結構。此病症常發生於需要反覆奔跑、跳躍、深蹲或踢腿的運動族群，例如籃球與排球選手，但**這個病徵並非運動員的專利**，其好發年齡層廣泛，從青少年到 40 多歲皆有可能。部分病患因工作需要久站、頻繁上下樓梯，或是居住於無電梯公寓需長期爬樓梯，也可能引發此症。



頻繁上下樓梯，或是居住於無電梯公寓需長期爬樓梯，也可能引發此症。

◎ 病理機轉

反覆微小的長期損傷，造成膝蓋肌腱局部黏液樣退化變性、磨損及肌腱纖維束的斷裂現象。使肌腱纖維局部組織退化，彈性及強度減少。

◎ 臨床症狀

典型症狀是在膝蓋骨（髌骨）前下方的骨頭跟肌腱交界處有壓痛、關節發炎腫脹、運動時疼痛、膝蓋彎曲伸直時疼痛。嚴重的髌骨肌腱炎則在日常生活中，例如：上下樓梯、蹲姿、從站到坐和長時間坐姿都可能引起疼痛。



膝蓋前下方疼痛



局部腫脹

◎ 醫療處置

1. **急性疼痛期**：建議休息減少運動量，冰敷降低發炎與減輕疼痛(15 分鐘，休息 5 分鐘)，配合口服消炎藥物、伸展大腿前後肌群與股四頭肌復健治療，穿戴護膝，漸進式肌力訓練，使膝關節獲得較好的支撐性，避免再次或重覆受傷。

治療與預防



休息冰敷



物理治療



使用護具



漸進式肌力訓練

◆絕對不可在髓腱打類固醇治療，以免造成肌腱斷裂◆

2. **注射 PRP(高濃度血小板血漿)**治療：若口服消炎藥物、復健等治療效果不顯著，可採 PRP 治療。方式為抽取自身血液，經離心技術，淬取分離出高濃度血小板再注射於髓骨肌腱處。血小板釋放的生長因子，有機會使受傷肌腱、韌帶、軟骨組織、促進膠原增生及強化膝蓋周邊軟組織微血管增生的再生。
3. **外科手術**：將髓骨肌腱炎病變部份肌腱切除再進行縫合。

◆多數患者都在運動受影響才就醫治療，但肌腱部分血液供應較少，一旦受傷就不容易復原，應盡早尋求專業醫師協助接受治療不可輕忽其嚴重程度。

編印單位: 骨科部
編印日期: 2025 年 12 月 24 日第三版
全院編碼: 亞東醫院出版品 SH423
財物編碼: MS4905Z294
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