

# 髌骨肌腱炎 Patellar tendinopathy; jumper's knee

亞東紀念醫院 骨科部 張至宏醫師

## ◎ 致病原因

髌骨肌腱炎也稱跳躍膝(jumper's knee)，常發生於反覆跑、跳、蹲、踢的運動族群，尤其是需要跳躍動作的運動，例如籃球、排球等。好發年齡層從青少年到 40 多歲都可能發生：主要致病原因是過度運動或者運動不當，反覆伸展拉扯膝關節肌腱或由於一次不當的跳躍、局部的撞擊等，而導致髌骨肌腱炎的發生。台灣病患有些是工作要久站，常常爬樓梯或住的公寓沒電梯引起的。

## ◎ 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。

### ◆ 髌骨肌腱受傷進程 ◆

運動後才出現疼痛 → 運動中出現疼痛，停止後疼痛會好一點 → 運動中出現疼痛，停止運動後仍會疼痛，嚴重到無法執行活動（PRP 治療）→ 必要時手術切除病變部位再縫合。

## ◎ 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，穿戴有洞護膝，使膝關節獲得較好的支撐性，避免再次或重覆受傷。

◆ 絕對不可再髌腱打類固醇治療，以免斷裂 ◆

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約 10~15c.c.，經離心技術(5 分鐘) 淬取分離出高濃度血小板(約 3~4 c.c.)再注射於髌骨肌腱處。

◆ 血小板釋放的生長因子，可修復受傷肌腱、韌帶、軟骨組織、促進膠原增生；強化膝蓋周邊軟組織微血管增生的再生 ◆

3. **外科手術**：將髌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：2020 年 04 月 10 日 第 一 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**