

鵝掌肌腱炎 Pes Anserinus Tendonitis & Bursitis

亞東紀念醫院 骨科部 張至宏醫師

◎ 致病機轉

鵝掌肌腱(又名鵝足肌腱)是由縫匠肌、股薄肌、半腱肌三條肌腱組成，因形狀像鵝足，所以俗稱鵝足腱。位於膝關節內側下方約 2~4 公分處，為門診常見的膝關節疼痛原因。

致病原因通常為持續及重覆的過度運動產生摩擦、壓力，而造成肌腱發炎。好發於**運動愛好者**(跑步、騎車、足球、登山)、需久坐、盤坐、久蹲的**工作族群**；及**坐姿習慣不佳**(膝蓋彎曲坐、盤坐、跪坐、翹腳)、體重過重或膝關節本身退化，造成的不穩定關節，使脛骨微性外轉，引發附著於脛骨近端內側肌腱的緊縮與攣縮，而產生疼痛。嚴重的話，肌腱磨擦其下方的滑囊，引起滑囊炎(Bursitis)。後者和前者最顯著不同在於前者常是走動時才會疼痛；而後者則是靜止狀態下，也會疼痛，甚至於有紅腫熱的發炎症狀。



圖片來源:<https://health.ltn.com.tw>

◎ 臨床症狀

膝前內側方有明顯壓痛處，特別是久坐或久蹲後，站起來瞬間會發生疼痛，走一段時間後疼痛會減緩或消失；上下樓梯也會痛，通常上樓梯比下樓梯痛。嚴重一點時，鵝足局部會腫痛發熱，走路的時候也會痛；甚至晚上睡覺平躺，膝蓋伸直的時候也會疼痛。

◎ 醫療處置

1. 休息、改變生活型態：急性期發炎局部紅腫熱痛時，冰敷可有助於控制發炎和減少疼痛，並須暫時停止引起發炎的重複動作，例如過多的家事、上下樓梯、運動等。
2. 藥物治療：口服消炎止痛藥、局部類固醇注射。
3. 物理治療：熱敷、電療、超音波等。
4. 復健運動訓練：多做伸展、強化大腿肌肉運動，以減少鵝足肌腱群的張力。

鵝掌肌腱炎雖然不是什麼嚴重的病，但是卻容易反覆發作。如果休息不完全，發炎的狀態容易反覆起伏，造成生活上的困擾。唯有徹底休息到症狀明顯改善，並強化大腿肌力、改變生活型態才能預防肌腱炎再度找上門。

編印單位：骨科部
編印日期：2020 年 12 月 16 日 第一版
全院編碼：亞東醫院出版品 SH106

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