

登山健走後膝蓋內側疼痛

——鵝足肌腱炎／滑囊炎

文／臺中榮總復健醫學科技術主任 陳彥文

鵝足肌腱炎／滑囊炎(Pes Anserinus Tendonitis & Bursitis)是臨床上常見造成膝蓋內側疼痛現象的原因之一，但也常被忽略。從青少年至老年人都有可能發作，且好發於一些樂愛運動、登山健走、跑步、因工作需要而反覆蹲站等情況。那什麼稱之為「鵝足或鵝掌肌腱」呢？所謂「**鵝足肌腱(Pes Anserinus)**」是源由骨盆及髕部的三條肌肉（縫匠肌、股薄肌、半腱肌）肌腱共同附著於膝蓋內側下緣（脛骨）的解剖構造而命名（如圖1）。從生物力學的觀點來看，鵝足肌腱參與了任何（日常活動或運動）涉及彎曲膝蓋的動作，當膝蓋彎曲／伸直動作間過於反覆，當這三條肌肉反覆收縮所產生力的傳遞，

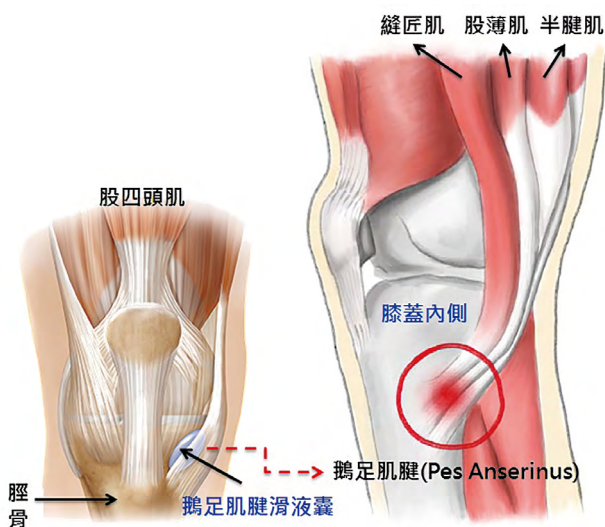
便會讓此這些肌腱共同附著處承受拉力而拉傷，或造成位於肌腱下方之緩衝墊的滑液囊產生發炎、腫脹，這些情況因而造成膝蓋內側下方（約2-5公分處）疼痛現象（如圖2），稱之為「**鵝足肌腱炎／滑囊炎**」。



▲ 圖2 鵝足（鵝掌）肌腱炎症狀位置示意圖

▲ 常見容易併發的族群

①退化性膝關節炎；②中年婦女（存在體重過重者）；③扁平足；④外翻膝（X型腿）；⑤長跑愛好者；⑥蛙式游泳；⑦登山健走愛好者；⑧常需側向位移運動（如籃球、網球等）；⑨需久坐、反覆蹲站或上下階梯等工作者；⑩臀肌活化不足（臀大肌、臀中肌）；⑪肌少症患者。以上為常見的併發族群，所以建議民眾當從事一系列的休閒活動或運動（登山健走、跑步、專項運動等）時，記得要有良好的「熱身／緩和伸展操」。此外，如果當您正準備從事一陣子未執行的運動時，運動強度宜採循序漸進的方式恢復，來降低傷害風險。



▲ 圖1 鵝足（鵝掌）肌腱解剖構造示意圖



圖 3 腿後肌伸展動作示意圖
圖 5 蚌殼式運動示意圖

圖 4 貼牆淺深蹲（骨盆 / 髖部強化）動作示意圖
圖 6 肌內效貼布貼紮示意圖

▲ 常見表徵及症狀

- (1) 膝蓋內側下區域出現疼痛或壓痛
- (2) 膝蓋腫脹感
- (3) 上下樓梯時疼痛
- (4) 通常行走時不會感到疼痛，但從事運動後其膝蓋疼痛症狀會顯現出來
- (5) 坐站姿勢轉換時膝蓋可能出現疼痛

▲ 自我預防與保健

- (1) 運動前後（熱身／緩和）伸展操要做足（5-10 分鐘）
- (2) 冰敷（運動後 12 小時內至少冰敷 10-15 分鐘）
- (3) 腿後肌伸展（Hamstring stretch）（如圖 3）重覆 3-6 次／天
- (4) 貼牆淺深蹲運動（強化股四頭肌／臀大肌肌力）（如圖 4）重覆 3-6

次／天

- (5) 蚌殼式運動（臀中肌肌力訓練）（如圖 5）重覆 3-6 次／天
- (6) 肌內效貼布貼紮（如圖 6）

▲ 結語

鵝足肌鍵炎是臨床常見的膝蓋內側疼痛問題，除因膝關節本身退化不穩定因素有關外，更常常起因於整體下肢排列（踝／膝／髖部）或骨盆帶等肌肉不夠強化（穩定度不足）而引發，膝關節不正常受力而造成鵝足肌鍵過度牽張而發炎。平日保養預防應著重除不過度運動或降低負荷，更應多多強化下肢整體肌力與骨盆帶的穩定度，以提升膝關節於運動時的穩定，降低膝關節周遭軟組織的損傷。🏥