



膝關節疼痛是中老年人、長期勞損人群和運動愛好者常見的症狀。現代醫學對常見膝關節痛的原因歸納為以下幾點：

肌肉疲勞

如長跑或長時間運動後出現膝關節痛，多因膝關節周圍肌肉過度勞累，產生酸痛感。這類疼痛通常休息後便能緩解，熱敷及按摩等方式能加速恢復進程。

韌帶損傷

運動時姿勢不正確或不小心扭傷，都有可能傷及韌

帶。韌帶受傷後疼痛會較為明顯，如果不及時處理，可能會長遠影響膝關節的功能，對日後走路及運動等活動造成阻礙。

半月板損傷

半月板就像膝關節裡的「墊子」，起著緩衝壓力及穩定關節的重要作用。運動時用力過猛或者扭轉不當，都可能導致半月板撕裂。

髌骨軟化症

髌骨的軟骨過度磨損或受傷，容易引發髌骨軟化症。患者在運動後，尤其是長時間跑步或跳躍後，會感到膝關節前方疼痛，上下樓梯或長時間蹲坐後，疼痛會進一步加重。

滑膜炎

膝關節裡有一層名為「滑膜」的組織，它會分泌滑液以潤滑關節。運動過度或受傷後，滑膜可能發炎，導致膝蓋腫脹及疼痛，嚴重時還會積水，使膝關節變得僵硬，阻礙活動能力。

髌腱炎

經常進行跳躍運動的人，如籃球及排球運動員，容易患上髌腱炎，導致運動後膝關節疼痛。

運動後若膝蓋傳來隱隱作痛，讓不少運動愛好者苦惱。這些疼痛的信號其實是身體發出的警號！若果忽視它將可能導致更嚴重的後果。

中醫將膝關節痛歸屬於「痹證」、「鶴膝風」及「筋痹」等範疇，認為膝關節疼痛的發生主要源於外因和內因：

外因：受風、寒、濕及熱邪侵襲，導致氣血運行不暢，不通則痛。

內因：多由於肝腎虧虛、氣血虧虛。

數千年來，中醫累積了豐富的經驗，並發展出多種有效的治療方法。從整體觀念出發、根據辨證論治。此外，治療方法亦著重以安全溫和的治療方向，以及重視功能恢復為特點。多管齊下，治療效果更顯著。

中醫治療膝關節痛可分為外治療法與內治療法：

內治療法（服用中藥為主）

通過湯劑、丸劑、散劑等等形式，調節體內氣血陰陽，扶正祛邪。

外治療法（直接作用於患處）

- **火針：**治療膝關節痛具有明顯優勢，火針的熱力可溫通經絡，針本身具有強力鎮痛及消炎作用。
- **毫針：**疏通經絡、調和氣血、祛風除濕散寒。
- **推拿（按摩）：**有舒筋活絡、滑利關節、鬆解黏連及促進局部血液循環的作用。推拿手法需輕柔，避免過度用力。常用手法包括按揉、點穴、捏拿、滾法、彈撥及屈伸運搖等。
- **艾灸：**尤其適用於寒性、虛性疼痛（如寒濕痹阻、肝腎陽虛）。利用艾絨燃燒產生的溫熱刺激穴位，達到溫經散寒、活血通絡及扶陽固脫的效果。隔薑灸和溫針灸效果更佳。
- **中藥外敷：**將活血化瘀、祛風除濕、溫經止痛的中藥（如川芎、紅花、伸筋草、透骨草、川烏、草烏及艾葉等）製成膏藥、藥糊或藥液，濕敷於患膝。
- **中藥熏洗：**用中藥煎煮的藥液趁熱薰蒸和浸泡患膝，使藥力直達病處，疏通腠理，緩解疼痛腫脹。這種方法簡便易行，適合患者在家中操作。

如果膝關節疼痛持續疼痛，應及時就醫，並在註冊中醫師的指導下接受治療，以免延誤病情。

（以上資料只供參考。如有疑問，請先向註冊中醫師諮詢。）

想認識更多中醫資訊？請向社康註冊中醫師查詢或瀏覽中醫服務網頁：
<https://www.ucn.org.hk/zh-hant/services/chinese-medicine-service/>



Website : www.ucn.org.hk
Facebook : [facebook.com/ucnchs](https://www.facebook.com/ucnchs)
Instagram : [instagram.com/ucn_healthcare](https://www.instagram.com/ucn_healthcare)