

膝蓋-大腿綜合癥

Patello-Femoral Syndrome (PFS)

膝蓋-大腿綜合癥 (PFS) 是膝蓋 (髕骨) 底及周圍的組織因受壓增加而受到刺激。膝蓋的周圍或底部，和有時膝後會感到痛楚。會引起痛楚的活動包括：

- 跑步或跳躍
- 當疼痛紛起時步行
- 坐下
- 上落梯級
- 下蹲或跪下
- 駕駛
- 行斜路或斜坡

甚麼引致膝蓋-大腿綜合癥？

What contributes to PFS?

- 髕或膝肌肉繃緊
- 髕或膝肌肉軟弱
- 扁平足
- 站立、步行或運動時，一隻膝向內陷
- 重複或過量做同一活動
- 不正確的下蹲姿勢
- 不良的跳躍姿勢

怎樣處理？ What can you do?

使用冰敷 use an ice pack: 在膝上放置冰墊 10 至 15 分鐘，每天 3 至 4 次。切記在活動後用冰敷。

穿著承托良好的鞋 Wear supportive shoes: 活動時穿著承托足弓良好和有支撐的鞋可輔助腳部姿勢，減輕痛楚。避免穿著沒有承托的鞋，例如人字拖鞋、涼鞋和高跟鞋。

調節您的活動 Modify your activities:

- 限制做增加痛楚的重複或過量活動。
- 受壓的活動，例如下蹲、爬梯級、跑步和跳躍都會對膝部造成莫大的壓力。
- 以較少受壓的活動來取代上述活動，例如騎單車、游泳、水上帶氧運動 (健美操) 和用橢圓滑步機。
- 跪下時，在膝下鋪上墊子。
- 坐著時，經常轉換腿的位置。
- 多作小休。

伸展繃緊的肌肉 Stretch tight muscles。

最適宜伸展的時候是在熱身之後。

大腿四頭肌 – 伸展大腿正面

Quadriceps – Front of thigh stretch

把一隻腳放在身後的椅子上。慢慢收緊臀部，使您感覺到大腿前方在伸展。維持 30 至 60 秒，每天重複做 3 至 4 次。



髂脛束伸展

IT band stretch

站立，把想拉伸的腿交叉放在另一條腿後面。在想拉伸的那一邊扶靠著牆或椅子。臀部斜向腰旁的椅子或牆直至感到臀側拉伸。維持 30 至 60 秒，每天重複做 3 至 4 次。



Physical Therapy 物理治療

012701-006 (REV. 7-11)

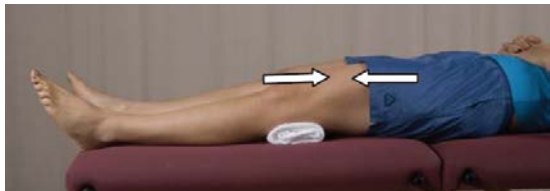
Chinese Business Plan Project 2015 Translated by: SFO LCS Translation-Services@KAIPERM

 KAISER PERMANENTE®

KAISER PERMANENTE. 豐盛人生

強化肌肉以改善姿勢。 Strengthen muscles to improve alignment.

大腿四頭肌練習 Quadriceps set: 在膝部下面放置一個小毛巾捲。收緊大腿肌肉以挺直膝部。膝的背部緊壓向毛巾，維持 5 至 10 秒。重複做 10 至 20 下，每天 3 至 4 次。這個動作也可以坐著做。



挺直腿部及提高 Straight Leg Raising: 仰臥，受影響的腿伸直，另一條腿屈曲。收緊大腿肌肉，然後把腿提高至不超過另一邊膝部的高度。當提高和放下腿時，保持膝部挺直。放下腿時，保持大腿肌肉收緊。重複共 10 至 20 下，每次做 10 至 20 次。



拱橋 Bridging:

仰臥，屈雙膝，雙腳平放地上。慢慢收緊腹部和臀部肌肉。提升髖部離地 3 至 5 吋，而無需彎拱腰背。維持姿勢 5 至 10 秒，然後慢慢放下髖部回地面。重複做 20 至 30 次。



上方腿提升 Top leg lifts: 向沒有受影響的哪一邊側臥，上方腿挺直。下方腿彎曲以助平衡。輕輕收緊腹肌以保護背部。上方腿慢慢向上提起 6 至 8 吋。膝部保持向前，足踝與身體成一直線。身體或盆骨切勿往後移動。重複做 20 至 30 下。



蚌式 Clam: 側臥，屈雙膝，放在前方。輕輕收緊腹部肌肉以保護背部。慢慢提起上膝和向外，就像蚌打開殼一樣，雙足保持貼在一起。做此運動時，臀部肌肉保持收緊。維持 5 秒，然後慢慢把上膝方回原位。身體或盆骨切勿往後移動。重複做 20 至 30 下。



靠牆半蹲 Wall squat: 背靠牆站立，雙腳分開約 12 吋。向下微蹲，膝必須超越足踝。維持姿勢 5 至 10 秒。回復站立，重複做 10 至 20 下。



如依建議的運動去做而癥狀增加，或出現麻痺、刺痛或痛楚蔓延等新癥狀，請向您的物理治療師或醫生查詢。本資訊並非用作診斷病況或取代醫生或其他醫護專業人員給予的醫學意見或護理。假如閣下有持續的健康問題，或有其它疑問，請向醫生查詢。如對您的藥物有疑問或需要更多資訊，請向您的藥劑師查詢。凱薩醫療機構並不背書文中提及的藥物或產品。文中列出的任何商品名稱僅為易於辨認而已。