



▲黃惠國醫生說膝關節如甩出軟骨、碎骨或游離體就有機會卡住膝關節，影響活動。

熱愛運動的人，特別是需要跑動的球類運動，或許試過在球場上突然感到膝關節像鎖死一樣，難以活動，然後劇痛、紅腫。原來這是運動創傷中常見的膝關節意外，必須盡快動手術清除卡住關節的物體，關節才能解鎖。

以下兩位運動場上的好動分子，正是因為一次意外，令膝關節鎖死，捱盡痛楚……

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：梅振光



►踢足球較多膝關節扭動，有機會出現膝關節鎖死情況。

三 十七歲的康先生，從中學時代開始便熱愛足球，一直由校內踢到校外，投身社會工作後仍然沒有放棄興趣，繼續和一班好友組成業餘球隊參加比賽，所以他每周三晚鍛煉球技，每次最少一至兩個小時，有時更會連踢兩場共四五個小時，瘋狂程度可想而知。

多年踢球下累積得到豐富經驗，同時亦累積不少傷患，其中膝關節屢有創傷，半月板及韌帶

# 膝關節鎖死



歲的潘先生，三星期前同樣經歷了膝關節重創。「我平日愛跑步、打籃球、做gym，一星期最少兩次運動，每次都二至三小時，一直安好，沒有受傷。所以我當我三星期前跑步後翌日膝關節痛和腫，我都不以為然，當是小事來處理……」潘先生說。

## 軟骨甩掉 碎片卡住

他口中的小事，是早上起牀時發現左膝腫脹，關節像僵硬了似的，難以屈曲，亦難以伸直，幸而仍能落牀。當時他以為跑步扭傷，於是穿上運動護膝軟墊，以為過一兩天便會自然地消腫。誰知翌日痛楚更甚，僵硬情況更嚴重至無法屈曲或伸直，無論如何用力，都好像無法將力量傳到膝蓋似的。

由於這感覺是以前從未試過，當天潘先生立即到養和醫院門診部求診，醫生在問明受傷情

況後安排他照磁力共振，然後即時轉介他到骨科及運動醫學中心見黃醫生。

「我上到骨科後，黃醫生已經檢視過我的磁力共振圖，他說我膝關節有一片細小的軟骨甩了出來，游呀游的卡住在膝關節，所以令我關節腫痛和像被鎖住似的，所以腳伸不直，又無法屈曲。而那塊甩了出來的軟骨在膝頭外側突出來，我用手摸可以感覺到一顆凸起的小東西，而且還能移動……」潘先生說。

康先生和潘先生二人在確定創傷情況後，都需要盡快進行手術，將卡住膝關節的物質取出，並進行修補，以恢復膝關節的活動能力。

## 關節軟骨游離體

養和醫院骨科及運動醫學中心黃惠國醫生說，在骨科創傷中常見膝關節被鎖死的情況，患者



▲良性滑膜腫瘤可令膝關節出血、腫脹及疼痛。圖為在病人膝關節取出的積血。



▲這是手術取出的關節良性滑膜腫瘤。

## 常見鎖膝關節三原因

1. 膝關節游離體
2. 半月板受傷
3. 關節軟骨碎片

撕裂對他來說並不陌生，但上月的一次意外，卻令他感受到從未嘗過的深刻痛楚！

「我膝頭一向有傷患，平時都有少少痛楚，但每次在球場上踢球一陣至全身滾熱後，痛楚便自然消失；但到了後期，就算熱身後都感覺到膝關節仍隱隱作痛。」

## 腳一踏地 關節劇痛

而那一次受傷，我正打算射龍門，但當左腳踏前作為重心腳好讓右腳發力射球之際，一踏地當下便感劇痛，之後膝關節像軟弱無力似的。其後我再一次想射龍門，左腳再踏地之時，膝關節再一次劇痛，痛得無法再活動：「回家休息了一晚後，翌日痛楚更嚴重，膝頭更腫脹至平日的一點五倍大，我見不行了，馬上到養和見骨科醫生黃惠國，做了磁力共振掃描，發現膝關節的兩塊軟骨甩了出來……」康先生說。

另一位熱愛運動的是三十三

熱愛跑步人士，或會因長期鍛煉至膝關節勞損或受傷，是其中一類有機會出現膝關節鎖死的高危人士。



會突然感覺到整個膝關節像無法活動似的，無法站立又無法步行，如正步行中有機會因關節鎖死而跌倒，有患者形容感覺「非常可怕」。

為何膝關節會突然被鎖住？黃惠國醫生說常見主要有三個原因，第一是膝關節游離體 (loose body)：「膝關節游離體像一粒波子似的，在關節內滑來滑去，當滑至某些位置時便會卡住或攝住，因而影響關節活動能力。這

些游離體從何來？大多是一些關節軟骨碎片，當關節退化，然後會生骨刺，在日常活動中遇到撞擊，跌出一些微細軟骨碎片後，在關節內游走，漸漸變成一粒粒，像蚌將微生物養成珍珠一樣，所以我們又戲稱這種軟骨碎片養成的游離體做「人珠」。

半月板受傷，亦是常見令膝關節被鎖死的誘因，這情況較多出現在年輕患者身上。黃惠國醫生解釋，這很多時由扭傷造成，例如前十字韌帶受傷，連帶半月板也受損、移位，游到前面的膝關節的空隙位置，當一活動時剛好卡在罅隙，膝關節被鎖死便無法活動。

黃醫生指這類稱為半月板鎖死 (locked meniscus) 的創傷，會令患者膝關節嚴重腫痛，一拐一拐的無法正常走路，腳亦無法着地，屬半緊急情況 (semi emergency)，即需要盡快做手術。

「患者由於關節內流血，故形成腫脹及疼痛，需要盡快進行手術到腫瘤，因而大驚求醫！」

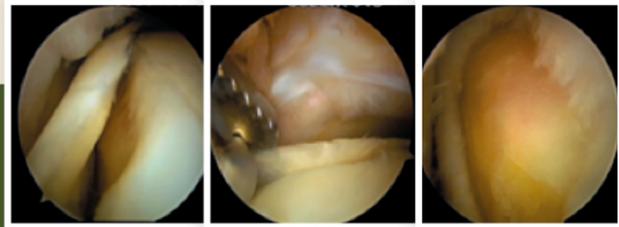
黃醫生最近處理過一名年長病人，因膝關節痛楚而求醫，以為是膝關節退化的他經醫生詳細檢查後發現是腫瘤時，不禁大吃一驚。幸好知道是良性，可以進行關節鏡微創手術將腫瘤切除，才安心下來。

因為軟骨碎片甩脫而卡住關節的康先生及潘先生，同樣接受了關節鏡微創手術，將軟骨取走。

### 刺激關節 組織生長

「黃醫生取走我的兩片軟骨碎片，一塊長三厘米，一塊長一厘米多。由於軟骨受損後無法重生，故黃醫生在我的關節開一個小孔，然後以針刺激關節位置，希望能生出纖維組織，代替失去的軟骨，但這些新生的纖維組織不等於關節軟骨，只屬A貨，目的是幫助關節活動及令其變得穩定，但效果一定不及天然的關節軟骨好。」康先生說。

剛於一星期前進行手術



▶ 踝關節也可以有軟骨受傷而剝落的情況。



▶ 圖為其中一名關節鎖死受傷者，膝頭嚴重腫脹。



關節鎖死病人在確定病因後，都要進行手術，清理異物。

### 關節良性滑膜腫瘤

將移位的半月板復位，然後用針線縫補固定，或將撕裂部分切除。」黃醫生說。

第三個膝關節鎖死常見原因，是跌出關節軟骨碎片，卡住關節。「這類通常是關節軟骨在某一次活動中承受巨大衝擊力，因而令其中一小塊軟骨被撞斷裂而甩出來，這類創傷患者初期不會感太痛，至到後來軟骨碎片卡在關節，痛楚才變得劇烈。」黃

關節鏡中見到良性滑膜腫瘤。



另一位病人的關節良性滑膜腫瘤。



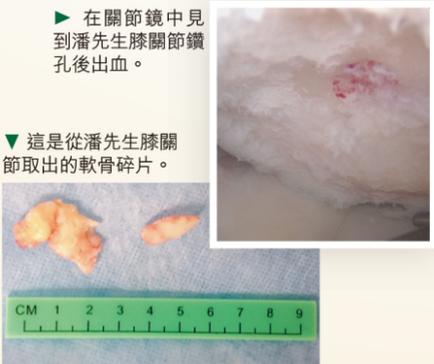
醫生正清理卡住膝關節的游離體(箭嘴)。



楚愈來愈強烈，才會向骨科醫生求醫，經詳細檢查及磁力共振掃描後，才發現這種良性關節腫瘤。」黃醫生解釋。

### 微創手術 關節解鎖

而在過往的病例中，黃醫生遇過一些嚴重個案，患者的良性滑膜腫瘤像鵝卵石般大，相信滑膜腫瘤已出現二至三年，只是患者一直未發現，直至一天「鵝卵石」攝入膝關節中，致膝關節卡住而無法行動，患者用手都能摸



▶ 在關節鏡中見到潘先生膝關節鑽孔後出血。

▼ 這是從潘先生膝關節取出的軟骨碎片。

的康先生，目前仍等候康復。身為業餘足球運動員的他，已計劃稍後開始做物理治療，讓傷腳肌肉力量復元，盡快回到球場上。「如進度理想，希望於二至三個月後再次跑步，之後逐步重投足球運動。」康先生說。

而潘先生則於兩星期前接受手術，留院兩日後出院，之後每星期覆診。「手術後我可以步行，但步行稍長時間仍會痛，下樓梯時就更痛，要小心的一步一步走，而上樓梯就沒大問題；目前膝關節屈曲角度亦有限，總之目前行動盡量要小心。」潘先生向記者說。