

# 膝盖内侧疼痛 当心是鹅足滑囊炎作怪

记者 刘威



本版制图:蔡廷(即梦AI)

什么是鹅足滑囊炎?

37岁的银川市民李明(化名)是位跑步爱好者,每天下班后都会坚持跑步10多公里。但最近,李明显感觉到膝关节内侧疼痛,无法正常跑步。就诊后,超声检查显示李明鹅足滑囊明显增厚,囊内积液,被诊断为鹅足滑囊炎。“我还是第一次听说鹅足滑囊炎,这是什么病?”李明询问医生。

对此,银川市中医医院骨伤(骨科)二科主任医师郭建斌介绍,鹅足滑囊炎是一种常见的运动损伤,主要表现在膝关节内侧疼痛,尤其在跑步等高强度运动后会加重。

在医学上,“鹅足”是缝匠肌、股薄肌和半腱肌的联合腱,联合腱止于胫骨近端前内侧面,三个肌腱之间有致密的纤维膜相连,因形状酷似鹅掌而得名。鹅足深面有一滑囊,此处发生炎症即鹅足滑囊炎,这种炎症通常是由慢性运动损伤、受凉或反复摩擦引起。当刺激发生时,滑囊会通过产生过多的液体做出反应。额外的液体就会导致炎症,并对膝盖附近的其他区域施加额外的压力。



## 这些人易被鹅足滑囊炎盯上

那么,哪些人容易得鹅足滑囊炎呢?通常,舞蹈演员、长跑爱好者、足球运动员等经常进行高强度下肢运动的人群,最容易被鹅足滑囊炎“盯上”。另外,扁平足者、糖尿病患者、局部肌腱过紧者也是易感人群。

对于运动爱好者来说,错误的跑步姿势、膝关节过度内旋,或者缺乏适当的热身和拉伸动作,都会增加滑囊的压力。值得注意的是,体重超标会给膝关节带来过大的负荷,加速滑囊炎症的发生。

## 日常这样预防鹅足滑囊炎

- **避免过度运动:**运动前做好热身,增加下肢的柔性和灵活性。运动中要注意跑姿的调整,着地时膝盖方向要与脚尖一致。运动后要及时进行肌肉拉伸,使肌肉放松。
- **控制体重:**超重会增加膝关节负担,控制体重有助于预防膝关节疾病。
- **纠正足部问题:**如扁平足或拇外翻,佩戴矫形器或鞋垫减轻足弓压力。
- **适当锻炼:**在鹅足滑囊炎的康复期,进行适当的肌肉拉伸和强化训练,帮助恢复肌肉功能并预防复发。
- **生活习惯调整:**日常保持良好姿势,避免长时间下蹲或负重。

## 治疗方法了解一下

如果鹅足滑囊炎的症状持续或加重,要及时就医,完善膝关节核磁共振检查或X光线检查,明确诊断后在医生指导下治疗。郭建斌主任具体介绍了鹅足滑囊炎的治疗方法。

患者首先要注意休息,避免使用受伤的肌肉及关节,避免过度使用或负重,必要时使用拐杖辅助。鹅足滑囊炎的物理治疗方法主要包括以下几种:冷敷,在疼痛开始的48小时内,使用冰袋进行局部冷敷,每次15~20分钟,间隔2~3小时,可缓解疼痛和肿胀;针灸治疗鹅足滑囊炎具有疏通经络、消肿止痛的作用,常选用穴位有阴陵泉、阳陵泉、血海、阿是穴等;小针刀疗法治疗鹅足滑囊炎有显著疗效,小针刀能直接作用于病变部位,可有效解除粘连、松懈肌紧张,同时通过对病灶处神经末梢的机械性刺激,可使局部组织细胞活性增强;中药定点介入疗法;超激光照射;中医定向透药疗法。

对于鹅足滑囊炎的患者,还可采用药物治疗,使用非甾体抗炎药如布洛芬、双氯芬酸钠,缓解疼痛和炎症。对于疼痛严重的患者,可尝试局部注射皮质类固醇。对反复发作、保守治疗无效的患者,可考虑滑囊切除术。

## 延伸新闻

### 膝盖疼? 膝关节滑膜炎也很常见

导致膝关节疼痛的原因,除了鹅足滑囊炎外,还有膝内侧韧带损伤、半月板损伤等。而对于喜爱跑步、暴走的健身达人来说,出现膝盖疼痛,还要提防是膝关节滑膜炎,它是更为常见的运动伤。

膝关节滑膜炎是一种无菌型炎症,年轻人膝关节滑膜炎多由关节扭伤和多种关节内损伤引起。“我曾接诊过一个15岁的男学生,他在大量长跑练习后,出现膝关节肿胀,走路疼痛,下蹲受限。经过各项检查,最后被诊断为膝关节滑膜炎。”郭建斌主任进一步解释,“膝关节滑膜是附着于膝关节腔内壁上的一层结缔组织薄膜,分泌滑膜液润滑关节,并为关节软骨和半月板提供营养。同时,滑膜对滑液的分泌还有调节作用,多余的滑液可以被吸收。然而,一旦滑膜受损,不能正常分泌或吸收多余的关节滑液,就会造成关节疼痛、僵硬等症状,还会因关节积液导致关节肿胀、活动受限。”

## 注意这些典型症状

膝关节出现哪些症状说明鹅足滑囊炎已经找上门了?

请留意以下这些典型症状

### ●疼痛●

膝关节前内侧持续疼痛,活动时加重,休息后减轻,尤其在上下楼梯或从座位上站起来时会明显加重。

### ●压痛●

按压膝关节内侧时疼痛加剧,被动伸直、外翻、外旋时疼痛更明显。

### ●肿胀●

膝关节下方前内侧出现局部肿胀,可能伴有肿块。

### ●活动受限●

膝关节活动受限,行走时可能出现跛行。