

變天就膝蓋痛？

針灸治療退化性膝關節炎

撰文◎中醫部針傷科主治醫師 鄭傑元

七十歲的林先生，長期受到膝關節疼痛的困擾。原本稀鬆平常的走路或爬樓梯，如今都變成了極大的負擔，疼痛感在活動時間較長時尤為明顯，甚至連簡單的蹲下動作都讓他感到力不從心。

身體上的限制，不僅剝奪了林先生原本熱愛的登山活動，更嚴重侵蝕了他的生活品質，使得原本開放的社交生活逐漸變得封閉。林先生的遭遇並非特例，而是許多長者在面對「退化性膝關節炎」時共同的辛酸縮影。

哪些人容易膝關節退化？

退化性膝關節炎（Osteoarthritis of the knee，簡稱OA）是全球常見的關節疾病之一，特別是在老年人群中，隨著年齡增長，其發病率顯著上升。根據世界衛生組織統計，全

球膝關節退化性關節炎的發病率大約落在20%至30%之間，而在五十歲以上的成人族群中，受此疾病困擾的人數比例竟高達約40%。隨著全球人口結構趨向老齡化，退化性膝關節炎已不僅是個人健康問題，更演變成全球公共衛生體系必須正面應對的重要挑戰。

從生理結構的角度來看，膝關節退化的核心病理變化主要發生在膝關節軟骨的退行性演變。軟骨在健康的膝關節中扮演著極其關鍵的角色，它不僅是骨頭與骨頭之間的緩衝墊，負責吸收日常活動中產生的各種衝擊力，

更提供了光滑的表面以減少摩擦，確保關節活動自如。然而這層寶貴的軟骨會隨著年齡的自然增長或因長期的過度使用而逐漸磨損，一旦軟骨變薄甚至消失，骨頭之間的直接摩擦就會增強，隨之而來的便是關節的疼痛、腫脹、僵硬，最終導致活動範圍嚴重受限。

退化性膝關節炎的風險因素

退化性膝關節炎的發病因素包括以下各種因素：

- **年齡：**膝關節退化隨著年齡增長而增加，六十歲以上的老年人中，有超過**50%**的人會出現膝關節退化。
- **體重：**肥胖是膝關節退化的重要風險因素。研究表明，體重每增加五公斤，膝關節退化的風險會增加**50%**。肥胖者膝關節負擔重，軟骨磨損加速，發病風險增加。
- **性別：**女性罹患膝關節退化性疾病的風險高於男性。絕經後，女性體內的雌激素水準下降，膝關節軟骨保護作用減弱，使得女性的膝關節更易退化。
- **遺傳因素：**家族史是膝關節退化的重要風險

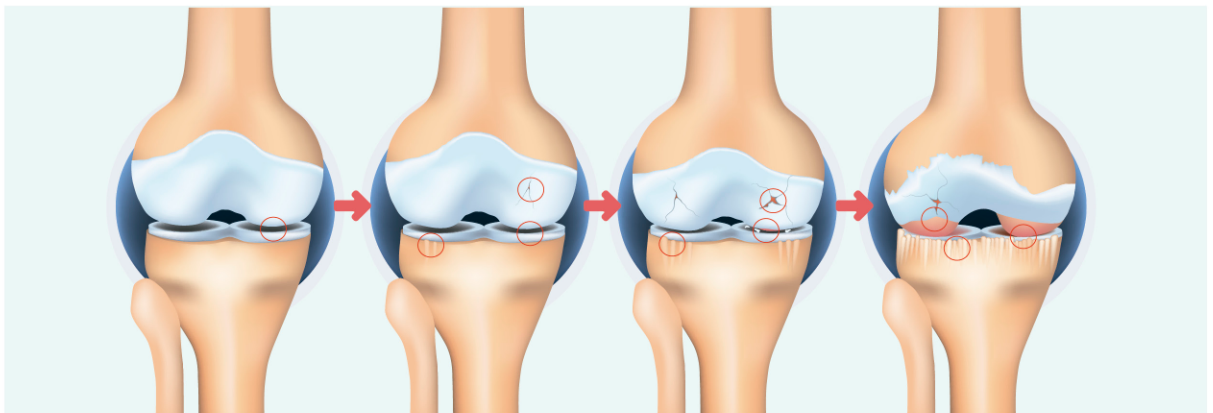
因素。研究表明，若家族中有退化性膝關節炎患者，其他成員罹患此病的風險會增加。

- **職業和運動：**長期站立或膝部過度使用的職業（如搬運工、教師等）會增加退化性膝關節炎的風險。高衝擊的運動（如跑步、籃球等）也可能對膝關節造成傷害，加速退化。

退化性膝關節炎的分級和臨床表現

最常用的退化性關節炎分級方式是「卡葛倫－勞倫斯分級系統」（Kellgren-Lawrence Grading System），這個系統根據站立膝關節X光影像，以關節間隙減少的程度和骨刺生成的程度，將退化性膝關節炎分成五級：

- **第0級：**正常的膝關節，未見間隙變窄（軟骨未磨損）或是骨刺生成。
- **第1級：**疑似關節間隙狹窄，懷疑骨刺生成。
- **第2級：**關節間隙有狹窄但輕微，可見骨刺生成。
- **第3級：**明顯可見關節間隙有狹窄，有多處明顯的骨刺生成。
- **第4級：**關節間隙消失，軟骨磨損殆盡，硬骨互相磨損變形。



伴隨這些分級而來的症狀，包括典型的膝關節疼痛，這種疼痛通常在長時間負重活動後加劇，呈現出鈍痛或強烈的刺痛感。患者在清晨醒來時，常會感到膝關節異常僵硬，需要一段時間的緩衝與活動後，才能逐漸恢復順暢。此外，關節內部的炎症或積液會導致明顯的腫脹，進一步限制了膝蓋的彎曲或伸展功能。在病程進入晚期時，膝關節甚至可能發生外觀上的變形，出現俗稱的O型腿或X型腿，這不僅影響美觀，更會嚴重破壞膝關節的穩定性與支撐功能。

中醫如何看膝關節退化？

退化性關節炎在中醫屬於「痺症」、「骨痺」或「鶴膝風」的範疇，痺症的發生主要是由於正氣不足，感受風、寒、溼、熱之邪所致。通常表現為關節疼痛、腫脹、活動不便等症狀。膝關節作為人體承重的主要關節之一，長期受到身體重量和運動的壓力，容易受到風寒溼邪的侵襲，尤其在氣候寒冷、潮溼時，症狀尤為明顯。中醫認為，膝關節退化的發病不僅是機械性磨損的結果，更多的是由於氣血虛弱、風寒溼邪困阻經絡、肝腎不足等內外因素共同作用的結果。中醫認為膝關節退化的病機可歸納為以下幾方面：

氣血虛弱：膝關節的健康與氣血的充沛密切相關，但隨著年齡增長，人體的氣血逐

漸減少，無法滋養關節，造成膝關節的軟骨和韌帶缺乏足夠的營養，進而導致關節退化。氣血虛弱型患者，膝關節的疼痛通常表現為隱隱作痛，且在活動過後更加明顯，往往伴隨有乏力、面色蒼白、舌質淡等症狀。

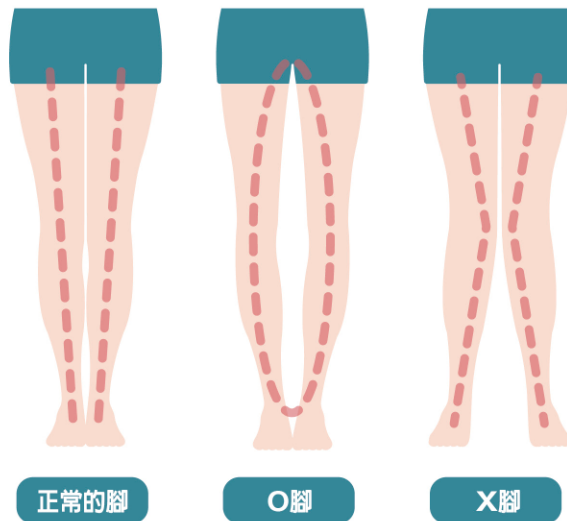
風寒溼邪侵襲：風、寒、溼等外邪常被認為是引發膝關節疼痛的外部因素。風邪易

於遊走，會引發關節的劇烈疼痛，且具有不定性，表現為疼痛部位不固定。寒邪則使關節僵硬，疼痛固定，並常在天氣寒冷時加重。溼邪則使關節腫脹沉重，感覺麻木或僵硬。這些外邪常會侵入人體，阻塞經絡，妨礙氣血的流動，從而引起膝關節的不適，症狀通常在

陰雨天或寒冷潮溼的天氣中加重。

肝腎不足：肝腎不足型的膝關節退化，常見於年長患者，因為肝腎不足導致筋骨失養，骨骼和關節的結構功能逐漸衰退。中醫認為，腎為骨之本，肝主筋，兩者對關節的滋養至關重要。當肝腎不足時，膝關節的軟骨缺乏潤滑，導致關節的退化性變化。肝腎不足型的患者，常常感到膝關節無力，或在久坐久立後膝蓋感覺痠軟無力，活動時還會出現僵硬、疼痛的情況。

氣滯血瘀：當氣血運行不暢時，血液無



法有效循環至關節處，從而導致局部的代謝廢物積聚，引發疼痛、腫脹和關節僵硬。氣滯血瘀型的患者，常常感到膝關節部位的固定性劇痛，活動時伴隨有輕微腫脹，並且在長時間的靜止後，疼痛往往加重。

「護膝」穴位有一套

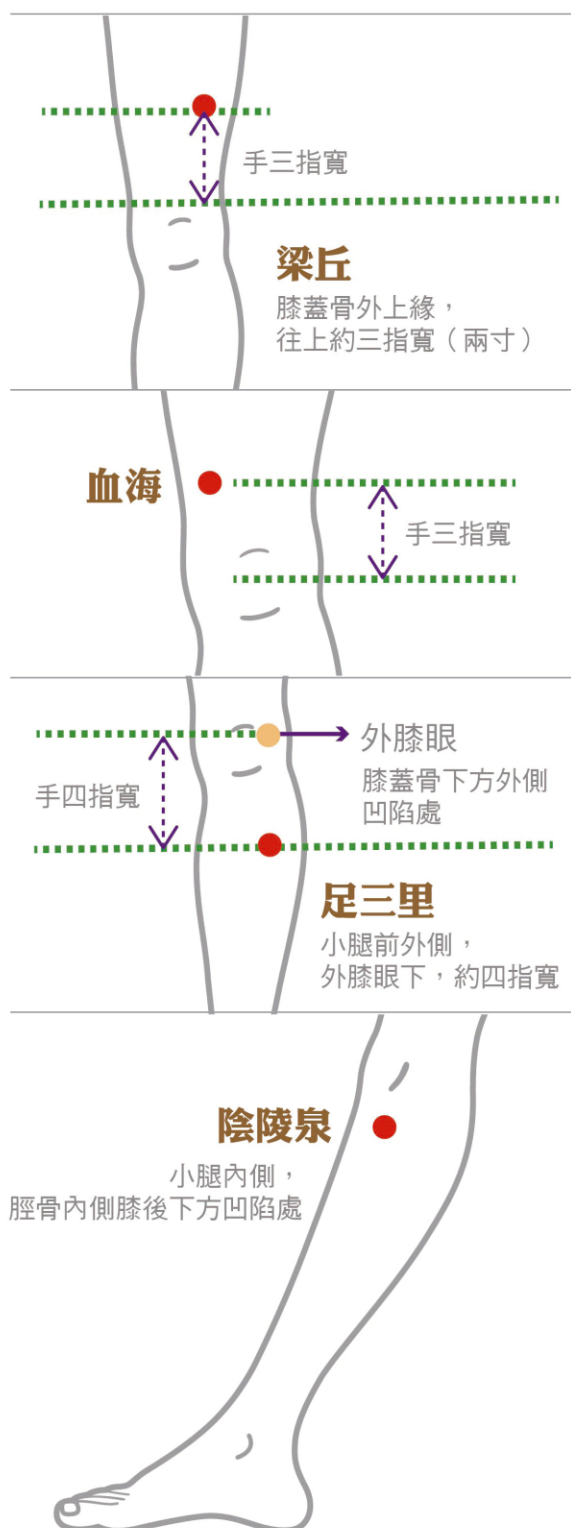
針灸治療膝關節退化性關節炎，能改善局部血液循環，促進新陳代謝，減輕關節腫脹，並通過調節人體免疫功能來減少炎症反應。通過選擇合適的穴位，針灸可以直接作用於膝關節周圍的筋骨，起到強化關節、緩解疼痛、減少不適感的作用。以下即是五處膝蓋周圍的「護膝」穴位：

梁丘穴：屬於胃經，位於膝蓋骨外上緣往上約三指幅（兩寸）的位置。此穴能有效調節膝部的氣血，對於緩解膝蓋外側的疼痛與張力具有顯著效果。

血海穴：屬於脾經，位於膝部內側上方約三指幅（兩寸）處。血海穴在調節血液循環方面具有特殊地位，能幫助減輕膝關節內側的發炎與疼痛。

足三里穴：為一處遠近馳名的強壯保健要穴，同樣屬於胃經。它位於膝蓋外側凹陷處往下約四指幅（三寸），再往外開一橫指的位置。足三里不僅能增強體質，更能緩解膝關節周邊的肌肉疲勞與痠痛。

陰陵泉穴：屬於脾經，位於小腿內側、脛骨內側髁後下方的凹陷處。此穴主治「溼





症」，能有效促進膝關節積液的吸收，減輕腫脹感。

陽陵泉穴：屬於膽經，位於小腿外側、腓骨小頭前下方的凹陷處。中醫將此穴視為「筋之會」，意即全身的筋膜疾患皆可在此治療，對於穩定膝關節韌帶、改善關節靈活性有莫大幫助。

針灸搭配自我保健 擺脫膝蓋痛

膝關節退化性關節炎需要在日常生活中注重膝部的保健，避免進一步加重關節磨損。膝關節保健對於減緩退化過程、改善生活質量至關重要。以下是一些膝蓋保健的建議：

- **減重：**體重過重會增加膝關節的負擔，進一步加速關節的磨損。減輕體重能直接減少膝關節的物理壓迫，減緩退化的速度。
- **適度運動：**適當的運動能增強膝部周圍的肌肉力量，特別是股四頭肌，這有助於穩定膝關節，減少軟骨的磨損。建議選擇低衝擊的運動方式，如游泳、步行或騎自行車。
- **膝部保暖：**膝關節在寒冷天氣下容易受到風寒溼邪的影響，這樣會加重關節的僵硬和疼

痛。膝部的保暖有助於促進血液循環，減少疼痛的發生。

臺灣即將步入超高齡化社會，退化性疾病的比例增加已是未來的趨勢。多項研究表明，針灸在治療膝關節退化性關節炎中具有顯著效果，不僅可減少膝關節的疼痛，還能改善關節的活動範圍，提高膝部的靈活性。針灸的副作用較小，對於需要減少藥物依賴並改善膝關節功能的患者，無疑是值得考慮的治療選擇。每位患者的情況都不同，中醫可靈活調整治療方案，結合西醫和復健，提供更全面的支持和更好的療效。治療期間需要經由中醫師的全面評估，才能確定最適合病患的治療方案哦！

作者介紹



鄭傑元 中醫部針傷科主治醫師

介紹：慈濟大學學士後中醫學系，中華針灸醫學會專科醫師，現任恩主公醫院中醫部針傷科主治醫師。專長為頭痛、落枕、五十肩、椎間盤疾患、退化性關節炎、坐骨神經痛、足底筋膜炎、網球肘、腕隧道症候群、板機指、運動傷害、扭拉挫傷、手腳麻木、腦中風後遺症、顏面神經麻痺、消化性潰瘍、胃食道逆流、飛蚊症、乾眼症、男性功能保健、傷科手法整復、小針刀。

