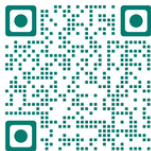




樂動預健及物理治療中心  
Happy Prehab Physiotherapy Centre



# 膝關節痛 物理治療錦囊



# 膝關節痛多與足部過度旋前有關

常見膝關節痛及下肢疼痛的原因固然有很多，但當中不少都與足部過度旋前有直接或間接關係。病因多數是因為足弓塌陷或因扁平足而令足弓扁平，帶動後足、踝關節、小腿、膝關節及大腿往內扭轉，影響下肢關節排列，增加膝關節外側壓力，同時拉扯內側肌肉、韌帶等軟組織。加上臀部、大腿、小腿及腳底等肌肉（特別是肌中肌和膕繩肌）的肌力不足，令問題進一步惡化。可引致不同痛症問題包括拇趾囊腫、足底筋膜炎、踝關節乏力、脛骨疼痛、腿部疲勞、膝關節疼痛、膝部疼痛、腰背痛等等。

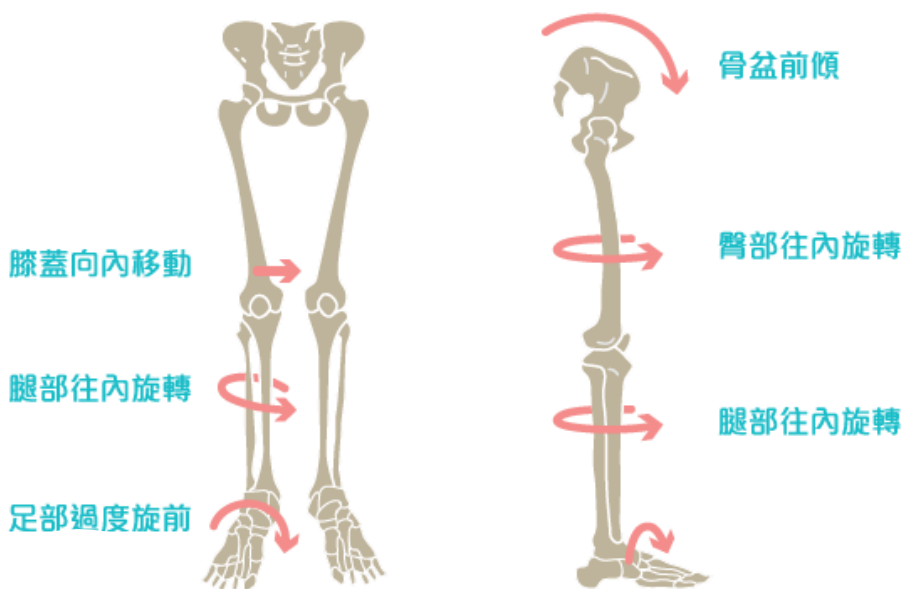


圖 1. 下肢力學對膝關節排列的影響

# 物理治療

物理治療方面，透過放鬆過緊的肌肉，活動僵硬的關節，並加強訓練膝周肌群的肌力。例如，訓練肌四頭肌，可以幫助維持人類基本日常動作，包括站立、步行、上落樓梯等；訓練膕繩肌，上斜路時會感到更有力，及有助提升運動表現，有效穩定膝關節，包括搶籃板從空中落地、衝刺、或跑步時的急停，從而減低受傷風險。

患有膝關節痛的患者可參考小冊子的動作，或有助改善下肢力學問題導致的痛症。



圖 3. 膝周肌群 - 股四頭肌



圖 4. 膝周肌群 - 膕繩肌

# 輔助配件以改善下肢力學



圖 5. 選擇合適鞋履的條件

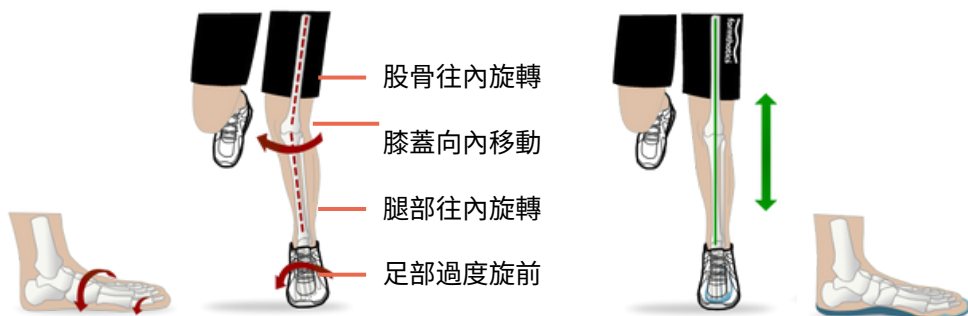


圖6. 矯形鞋墊恢復正常下肢關節排列

選擇結構穩定的鞋子，或考慮穿著矯形鞋墊承托足弓，令足弓回復原有的拱形，恢復正常下肢關節排列，以改善下肢力學引致膝關節痛的問題。

# 伸展運動 | 股四頭肌

伸展大腿前的肌肉通常都有助舒緩膝關節痛



圖7. 完成動作

- 1 俯臥，屈曲膝頭，用左手拉起右腳，維持10秒。
- 2 過程中骨盆保持中立，雙腳拍實，完成兩邊。

# 伸展運動 | 膕繩肌伸展

放鬆腰背連接臀部、大腿及小腿的肌肉及筋膜，能減輕各類下肢疼痛。



圖8. 完成動作

- 1 用橡筋帶箍着腳掌，手輔助拉直膝頭至有伸展感覺。
- 2 維持5—10秒，然後放鬆，重複10次。

# 強化運動 | 蚌式運動

訓練部位：臀中肌 - 減少下肢內旋

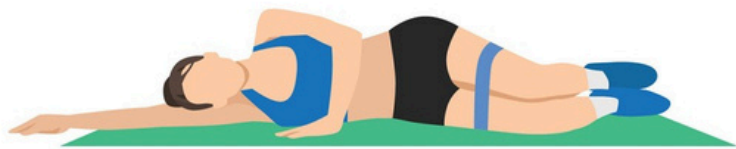


圖9. 起始動作



圖10. 完成動作

- 1 側躺，髖部屈曲約45度，膝蓋屈曲約90度。
- 2 於雙腳膝蓋上方套上橡筋帶
- 3 腳踭貼實，髖關節往外旋轉時，帶動位於上方的膝蓋往外打開，分開兩邊膝蓋，再慢慢放下。

在整個運動過程中，應盡量保持背部生理弧度或盆骨稍微前傾。在膝關節向外打開的同時，盆骨應保持穩定，不應跟着膝關節向外旋轉。

# 強化運動 | 膕繩肌橋式運動



圖11. 簡單版 - 臀肌橋式



圖12. 進階版 - 膕繩肌橋式



圖13. 進階版 - 單腿橋式

- 1 平躺，雙腳屈曲，腳掌踩在床上\*\*
  - 2 大腿、臀部用力，抬臀，直至下背及大腿成一線。
  - 3 維持5秒，重複10次。
- 進階者 - 可將雙腿稍為伸直至微曲，再抬臀，應感到大腿後方較明顯用力。亦可嘗試單腿抬臀。

\*\*應留意下肢關節排列，盆骨、膝頭、腳應成一直線，膝關節不往內扭，並保持兩側盆骨水平。

# 強化運動 | 膕繩肌捲曲

訓練部位：臀肌、膕繩肌



圖14. 起始動作



圖15. 步驟3



圖16. 步驟4 - 完成動作

- 1 平躺，雙腳膝蓋上方套上橡筋帶，雙腳屈曲，腳掌踩在滾筒上方\*\*
  - 2 大腿、臀部用力，抬臀，直至下背及大腿成一直線。
  - 3 將滾筒推出，直至膝蓋呈微曲。
  - 4 將滾筒推回原位後，再重複動作。
- 進階者 - 可完成1-4步驟或嘗試單腿(把橡筋帶除下)

\*\*應留意下肢關節排列，盆骨、膝頭、腳應成一直線，膝關節不往內扭，並保持兩側盆骨水平。



# 強化運動 | 靠牆深蹲 / 深蹲

訓練部位：臀肌、股四頭肌

## 正確示範

膝頭與第二腳趾指向同一方向



圖17. 靠牆深蹲示範

## 錯誤示範

膝頭與第二腳趾指向同一方向



圖18. 膝外翻 (X形腳)



圖19. 膝內翻 (O形腳)

- 1 雙腳打開與肩同寬，腳趾略微向外。
  - 2 腰背保持挺直，膝蓋及臀部同時屈曲，慢慢蹲下。
  - 3 以大腿及臀部肌肉發力再次站起。
- 進階者 - 可嘗試在雙腳膝蓋上方套上橡筋帶。

**\*\***整個過程必須留意下肢關節排列，膝關節和足弓不往內旋。膝關節應跟第二隻腳趾指向同一方向。

# 肌筋膜自我放鬆

利用按摩球或按摩滾筒，自己將自己的肌筋膜進行放鬆



圖20. 示範圖 - 股直肌 (大腿前方)



圖21. 肌肉圖 - 大腿前方



圖22. 示範圖 - 髂脛束/股外側肌/股二頭肌 (大腿外側)



圖23. 肌肉圖 - 大腿後方



圖24. 示範圖 - 股內側肌/縫匠肌/半腱肌/內收肌群 (大腿內側)

# 肌筋膜自我放鬆

利用按摩球或按摩滾筒，自己將自己的肌筋膜進行放鬆



圖25. 示範圖 - 臀中肌/臀大肌/梨狀肌/闊筋膜張肌

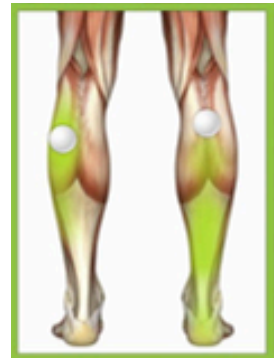


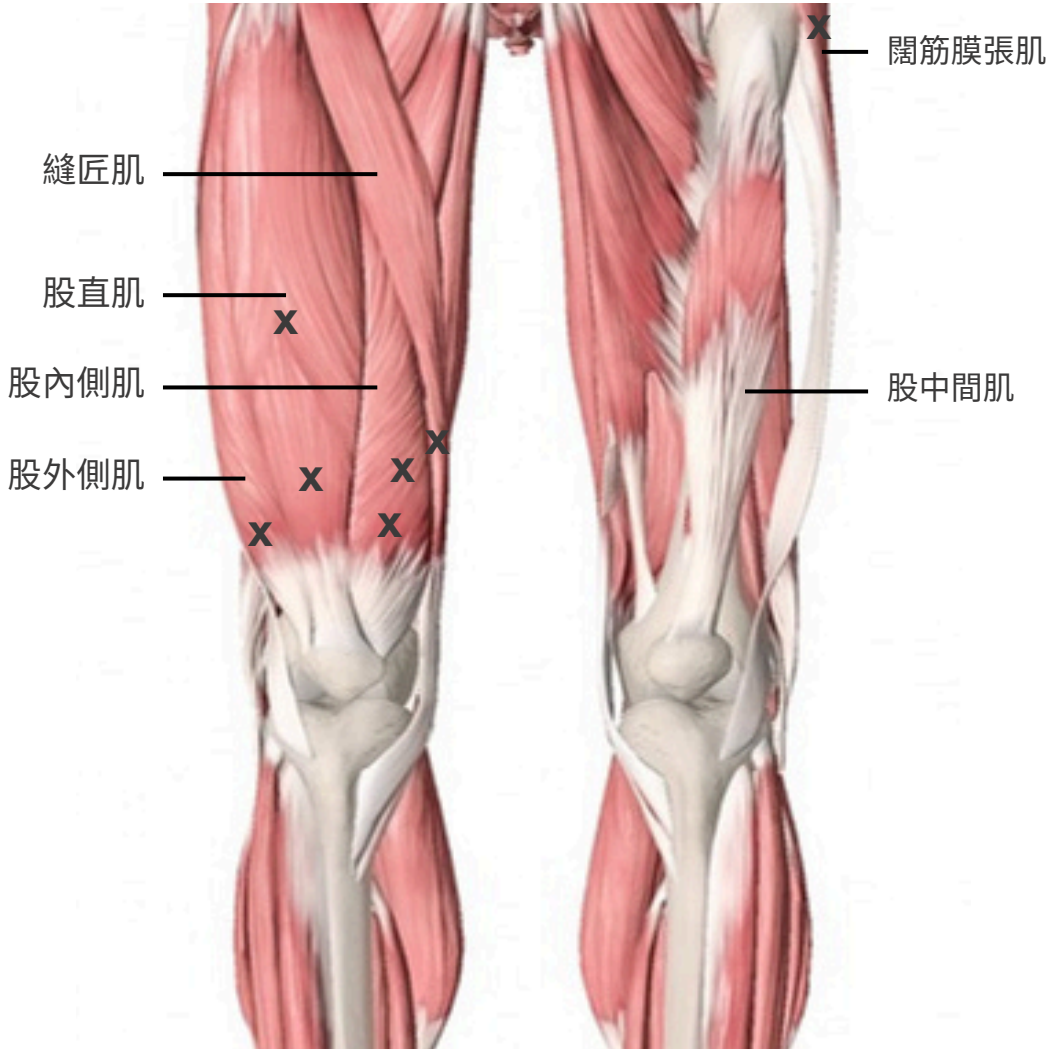
圖26. 示範圖 - 腓腸肌/比目魚肌/脛骨後肌/腓骨長肌 (小腿後方)



圖27. 示範圖 - 脛骨前肌/拇長伸肌/伸趾長肌 (小腿前方)

# 肌肉解剖圖及激痛點

## Muscle Anatomy and Trigger Points



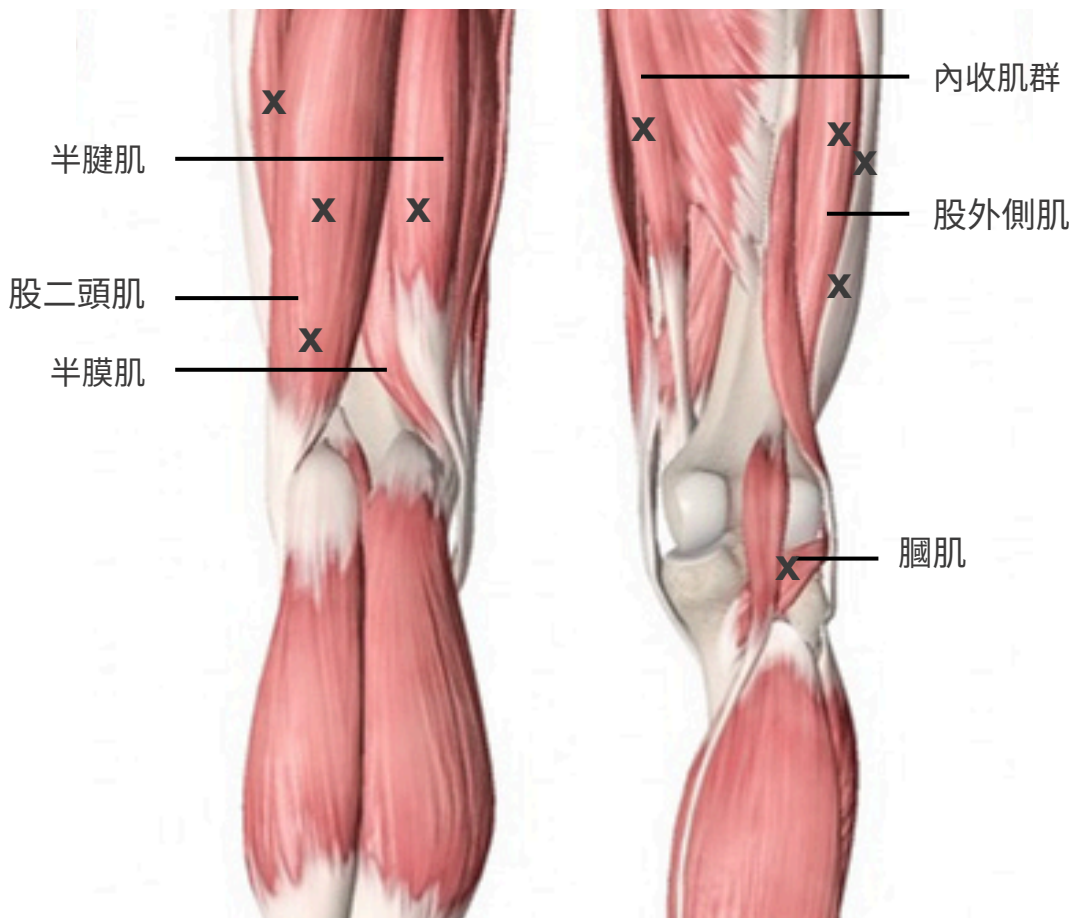
淺層肌肉  
Superficial

深層肌肉  
Deep

前 Anterior

# 肌肉解剖圖及激痛點

## Muscle Anatomy and Trigger Points



淺層肌肉  
Superficial

深層肌肉  
Deep

後 Posterior



樂動預健及物理治療中心  
Happy Prehab Physiotherapy Centre



# 預防+治療 雙管齊下

職業勞損

關節退化

運動創傷

筋骨痛症

☎ 3612 9188 (如有任何問題或想預約服務 可WhatsApp查詢)

📍 香港銅鑼灣百德新街2-20號恆隆中心19樓1904室