

談膝痛的中醫診治

膝痛是臨床上較為常見的疾病，人們常常為其所苦，許多人在上下樓梯或上下車時即有膝關節疼痛或者難以負重的感覺。以病因分類，膝痛主要分為外傷性膝痛和勞損性膝痛兩大類。一般來說，外傷性膝痛乃超負荷外力損傷所致，多呈急性發作，可見於任何年齡；勞損性膝痛多見於中老年人，其病因主要為老年性組織退變和長期的膝關節積累性慢性勞損，外傷性膝痛如若治療不當，也可轉化為勞損性膝痛；此外，風濕類疾病也可導致膝痛。膝關節疼痛患者在天氣變化之際常常會加重疼痛，但出現這種狀況並非一定是患上了風濕性膝痛，許多人驗血時抗[O]、血沉、類風濕因子均為正常值，因此不能診斷為風濕病；這種因氣候變化而加重的膝痛，可能是由於機體的適應能力降低，對於環境氣候的變化比較敏感而已。

膝關節是人體較大而又複雜的負重關節，其結構穩定且靈活，所承受的應力較大，容易造成損傷。在日常生活中，跌撲閃挫或過度勞損都可導致膝關節、關節囊、韌帶、滑膜、半月板等組織的損傷。由於膝關節結構複雜，各種不同的組織結構或者不同形式的損傷都會導致膝關節疼痛，如膝關節炎、膝關節損傷、膝關節粘連、類風濕性膝關節炎等等，都可出現膝痛。而膝關節側副韌帶、半月板、髌骨、髌下脂肪墊以及膝關節滑膜等組織損傷也可引起膝痛，甚至於膝關節相關的肌纖維組織（如膕繩肌、腓腸肌等）傷損也可導致膝痛。

膝痛症的臨床表現為膝關節腫脹疼痛，屈伸不利，行走困難等症狀，在炎症期間，可見膝部紅腫熱痛。外傷性膝痛以刺痛為主，常伴膝關節屈伸不利；勞損性膝痛多見痠軟疼痛、行走無力，在膝痛症的中後期可見膝關節粘連，症見膝關節腫脹疼痛，上下樓梯不方便；休息後會感覺到關節僵硬，從坐姿起身時可出現膝關節刺痛，關節周圍有壓痛。疼痛會逐漸發展，但中間可有緩解期。

西醫治療膝痛症常用消炎類藥物（包括激素類藥）以及手術修補治療，嚴重者則要求患者更換人工膝關節。中醫認為“不通則痛”，外傷性膝痛的病機為氣血不足，關節不利，治療以行氣活血，滑利關節；而勞損性膝痛的病機為肝腎精虧，筋骨失養，或感受風寒濕邪，故治之除通絡祛邪外，還須培補肝腎，壯其筋骨。中醫常採用針灸、推拿、中藥等療法治療。

中醫治療膝痛症須得進行辨證論治。根據中醫辨證的觀念，膝痛症可說是寒、熱、虛、實俱備。寒證中有寒濕或濕毒為患，寒濕者兩膝腫大，疼痛較劇，捫之發涼；濕毒者兩膝漫腫沉痛，頭沉身重，肢體困脹，時有嘔惡。熱證中有濕熱或熱毒為患，濕熱者兩膝腫大，捫之有熱感；熱毒者兩膝紅腫劇痛，勢如虎咬，屈伸困難。虛證中有氣血虛損和肝腎虧損，氣血虛損者膝部腫痛，四肢痠軟無力，面色萎黃；肝腎虧虛者兩膝腫大疼痛，腰痠軟，下肢肌肉消瘦，步履艱難。臨床膝痛不會是這麼有規律，常常是虛實夾雜，寒熱夾雜；因此，臨床治病須得依據患者症情與舌脈

狀況來進行靈活的辨證施治。中醫治療膝痛依然是遵循“虛則補之，實則瀉之”的原則，寒者熱之，熱者寒之，滯者通之，癢者活之，氣血虛損者培補氣血，肝腎虧虛者培補肝腎。一般來說，寒濕阻滯膝痛者治以散寒溫經，除濕活血，方選五積散或者陽和湯；濕熱蘊結膝痛者治以清熱利濕，疏利關節，方選加味二妙散；濕毒積留膝痛者治以利濕祛風，活血解毒；方選薏苡仁湯；熱毒內攻膝痛者治以清熱解毒，活血消腫，方選五味消毒飲合活絡效靈丹或仙方活命飲加牛膝；氣血虛損膝痛者治以補氣血，溫經脈，散風濕，方選大防風湯；肝腎虧虛膝痛者治以補肝腎，填精髓，散寒濕，方選三氣飲。

一般來說，外傷性膝痛療效較好，療程較短。如患者葉先生熱心助人，在幫他人推車啓動時不慎損傷膝關節，膝痛較劇，不能屈蹲，上下車困難；雖經復健治療50餘次毫無療效。2000年8月某日求醫時，筆者僅以針灸、推拿治之，三次後即可下蹲，記得當時他高興得像個孩子似的抱著筆者又笑又跳。勞損性膝痛以中醫療法止痛效果較好，也不存在藥物毒性的後患；只是由於驅除風寒濕等邪氣以及培補機體的肝腎精氣等治療均非一日之功，故療程相對較長。至於膝關節僵硬患者，不應該喪失治療信心而輕易地採取換膝手術。患者克莉絲汀女士近兩年來，其膝關節完全不能彎曲，一直僵直著腿走路，膝週壓痛明顯。1999年6月，其拒絕西醫關於置換人工關節的建議，轉而求助於中醫治療。筆者治療一次後，其膝關節即可稍為屈曲；記得當時她由於已經習慣於原來的僵直走路姿勢，以致一時無法適應屈膝行走。後經多次治療，其膝部已可屈曲 100° - 110° ，疼痛也明顯減輕。患者蔣先生左膝關節內側紅腫疼痛，骨頭明顯腫大，經常發作。多年以前其在香港時就曾準備接受西醫的切除手術，但在臨上手術臺之前，聽見同病房患者講述手術後也沒有好轉的體會時，他就偷偷地溜走了。經過幾個月的治療，蔣先生腫大的骨頭基本恢復正常。

外傷性膝痛的早期治療常常容易被人們忽視，尤其是年輕人更是如此。患者吳老太太在五十年前曾不慎將右腿絞進自行車車輪中，損傷到膝關節。由於當時她才二十幾歲，根本不在乎這點膝傷，故而失治。幾十年後，其受過傷的右膝關節腫大變形，有時讓她痛得徹夜難眠。事實上，膝痛的早期治療相當重要，也是很容易治療的；這種輕微的膝痛在年輕時可以抵得住，但到年歲大了後，其對人體的影響就會變得比較大。

許多膝痛患者常作些登山、跑步類的運動，希望能夠藉此改善病情，這種想法是錯誤的，也是有害的。由於勞損性膝痛患者多數肝腎虧虛，年老體衰，膝關節承受能力較弱，難以負荷過度負重，因此不適宜這類運動。所以說，這類運動非但無益於筋骨的強健，反而可能會給膝關節造成新的傷害。即使是太極拳運動亦然，那種半蹲位傾斜身體的動作很容易給膝關節造成較大的傷害。當然，採用坐姿或臥位作些蹬腿之類的動作，進行膝部關節的活動是值得提倡的。

總之，膝痛症看似小病，然由於膝關節基本上承受著整個人體的重量，直接影響著人體的站立以及行走等活動，故對於日常生活起居非常重要，注意保護膝關節

屬於保持生活品質的重要一環。一般來說，膝痛症不會自愈，患者切勿存有僥倖心理；而且隨著年齡的增長，膝痛只會逐漸加重。所以說，膝痛症應該儘早治療，切不可蓄至年老體衰之時不得不去進行換膝手術。

華夏中醫提供免費諮詢。聯繫電話：(626) 839-9988

診所地址： 17595 ALMAHURST ST. #222, CITY OF INDUSTRY, CA 91748

附方：

二妙散：黃柏 蒼術

三氣飲：當歸 枸杞 杜仲 地黃 牛膝 茯苓 芍藥 肉桂 細辛 白芷 甘草 附子 生薑

五積散：白芷 川芎 甘草 茯苓 當歸 肉桂 芍藥 半夏 陳皮 枳殼 麻黃 蒼術 乾薑 桔梗 厚樸 生薑

五味消毒飲：金銀花 野菊花 蒲公英 紫花地丁 紫背天葵

大防風湯：人參 防風 白術 附子 當歸 芍藥 川芎 杜仲 黃 羌活 牛膝 甘草 熟地 生薑 大棗

仙方活命飲加牛膝：穿山甲 天花粉 甘草 乳香 白芷 赤芍 貝母 防風 皂角刺 當歸 陳皮 金銀花 牛膝

活絡效靈丹：當歸 丹參 乳香 沒藥

陽和湯：熟地 白芥子 鹿角膠 炮薑炭 麻黃 肉桂 甘草

薏苡仁湯：薏苡仁 川芎 當歸 麻黃 桂枝 羌活 防風 川烏 蒼術 甘草 生薑