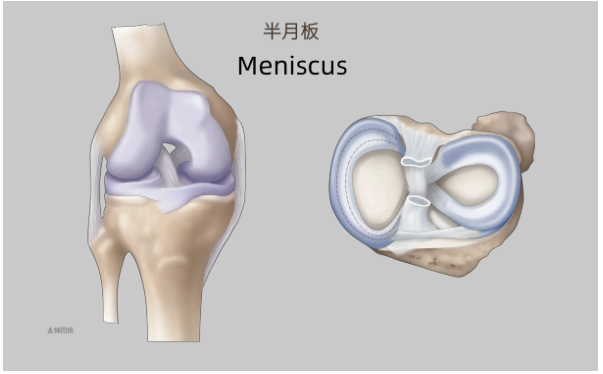
半月板坏了，怎么办？

康健中医 曹亚飞

www.wcmclinic.com



一、什么是半月板

半月板是膝关节内的半月形软骨板，内、外两个半月板分别覆盖于胫骨上端内外侧关节面上，加深了胫骨平台的关节窝，增加了膝关节的稳定性，使股骨和胫骨的关节面更适应。

当膝关节半屈曲位旋转时，就容易使半月板夹在股骨髁和胫骨平台之间，受到急剧的研磨、捻转而撕裂。因为半月板的内侧部分缺乏血液供应，一旦损伤，往往难以愈合。

二、半月板损伤时，有哪些表现？

1. 疼痛：这是最常见的表现。疼痛多在关节间隙，也就是半月板所在之处。
2. 肿胀：多数患者关节肿胀比较轻。
3. 弹响：即活动膝关节时出现清脆的弹响声音，不过并不多见。
4. 交锁：即活动膝关节时突然卡住以至于动弹不得。不过也不多见。
5. 股四头肌萎缩：半月板损伤后，膝关节的活动量会因为疼痛而减少，造成股四头肌的废用性萎缩。

三、如果怀疑半月板损伤，需要做什么检查？

最常用的检查是磁共振成像（MRI），可以使半月板等软组织很好地成像。

四、半月板损伤了怎么办

半月板损伤的治疗有两大类：保守治疗和手术疗法。

1. 保守治疗：对于半月板撕裂较小、边缘稳定、症状较轻，或者以退变磨损为主的老年患者，首选保守治疗，包括：制动、针灸推拿、理疗、康复训练等。
2. 手术治疗：当半月板损伤较重时，肿胀、疼痛明显，影响关节功能时，需尽早手术治疗。通过关节镜施行半月板切除、缝合等手术。