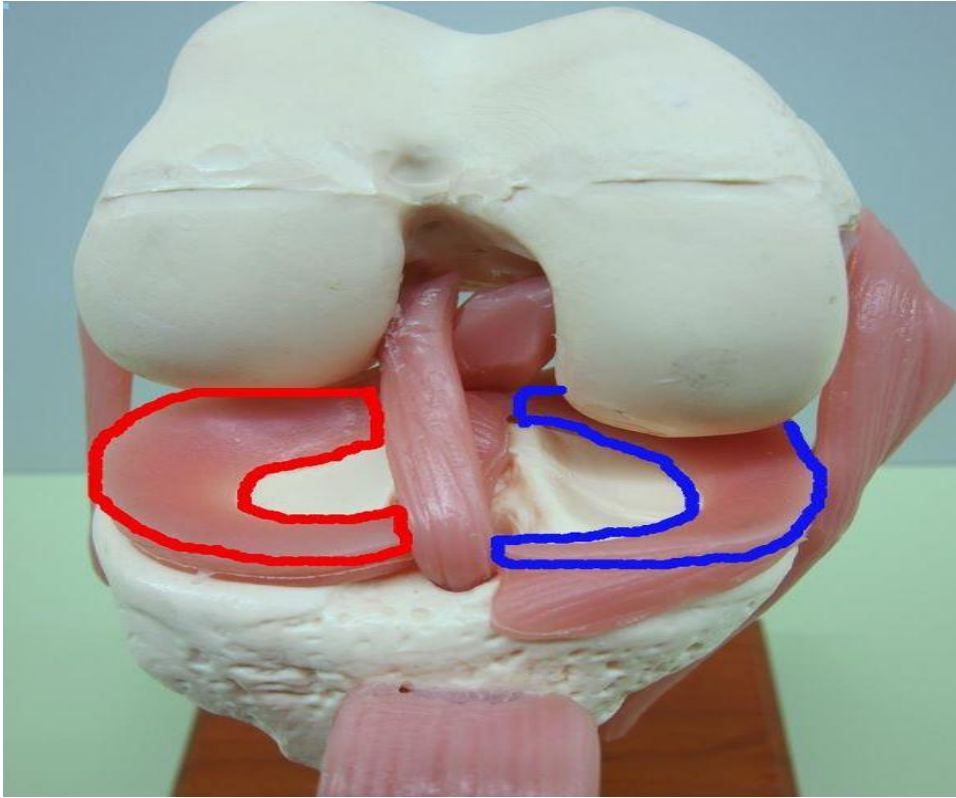




半月板是在膝部一個重要的組織。它的外型如一彎半月型狀，分內側及外側半月板，所以每邊膝部是有兩塊半月板。它的位置是在脛骨(Tibia)平台上，夾在股骨之下。它的結構是由一種韌帶纖維軟骨組織而成，在膝部的作用如下：

1. 它的橫切面如一隻碟子，可穩定接著股骨的下端而增加膝部的穩定性。
2. 它的表面非常光滑，而且能平均分配關節滑液，有助減少膝部活動時的磨擦力。如果沒有了半月板，膝部活動時的磨擦力會增加 20%。
3. 它具有一定的彈性，能有效吸收跑步及跳躍時的震盪及壓力。(研究發現跳躍時，膝部所承受的壓力達個人體重的三至六倍)。



紅色為外側半月板 藍色為內側半月板

成因：

半月板損傷可分為兩種：1. 創傷性 2. 退行性。前者多見於二十至四十歲，尤以男性為多。它的成因多數為運動創傷或意外絆倒。當膝部受著突然旋轉式蹲踞的壓力，而超出半月板所能承受，就會令它破裂。例子如籃球員投籃著地膝部彎曲加旋轉動作。又或足球員在搶球時給其他球員直接碰撞。而中、老年人的半月板問題，則多是由於退行性而非創傷所造成。



不同位置及形狀的半月板撕裂

症狀：

1. 半月板受傷的膝部會有疼痛的情形而大部分還可以分辨出是外側或內側痛楚。
2. 膝部會有腫脹的情形。
3. 膝部伸直或彎曲時有聲響。
4. 最嚴重的是膝部出現「交鎖現象」(Locking)。意思是膝部突然在活動時給卡著，不能彎曲或伸直。

診斷：

骨科醫生除會為病人詳細詢問受傷經過及病徵外，還會為針對半月板作以下的查證。

1. 痛點按壓以確定是內側或外側半月板創傷。
2. 「麥氏」檢查(McMurry Test)，這是一項臨床檢查。患者仰臥床上，醫生會於膝部由彎曲到伸直時加以內或外旋。如果膝出現聲響或疼痛，即為陽性結果。
3. 磁力共振(Magnetic Resonance Imaging MRI)，對於檢測半月板的準確度高於 90%。此外還可檢查膝內其他組織如前、後十字韌帶，內外側副韌帶。

治療：

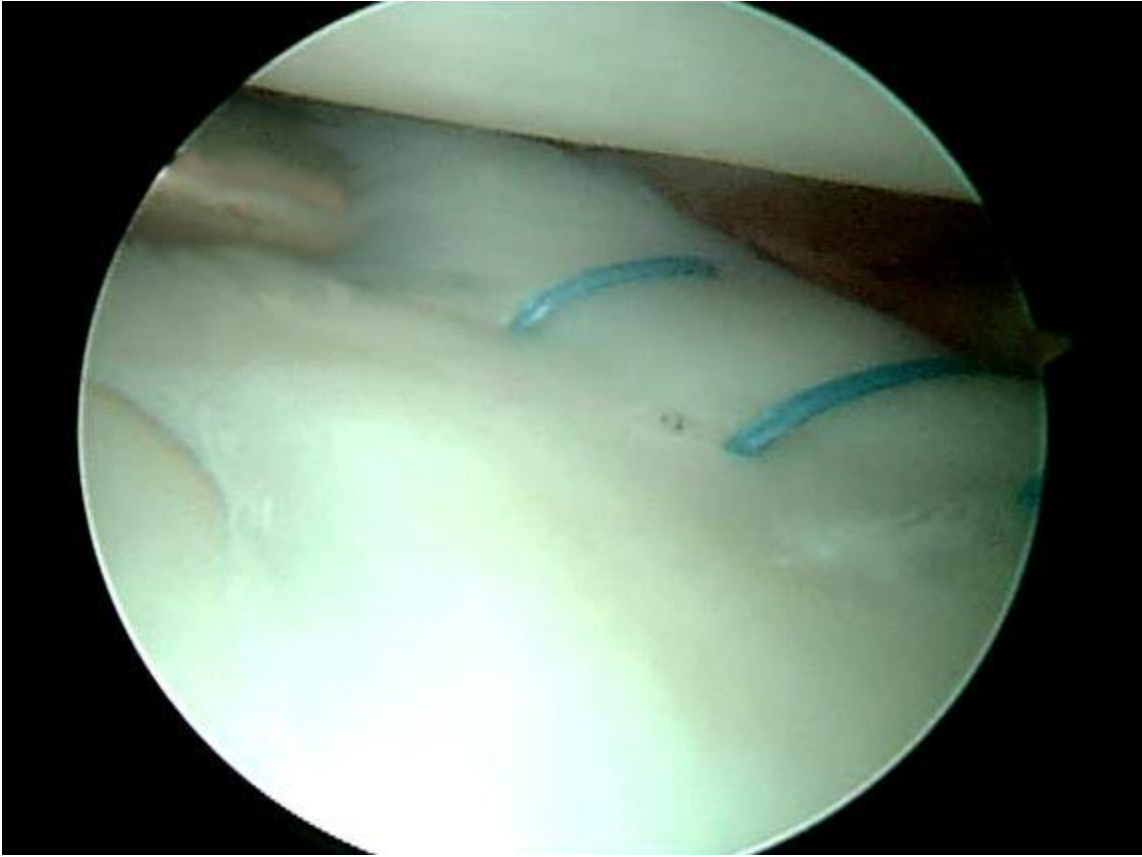
如果沒有出現「交鎖」情形，而疼痛又可以接受，可進行一段時間的保守治療如冰敷、消炎止痛藥及物理治療。

但當病徵持續，又或出現「交鎖」情形，就得進行手術去處理。現在半月板手術可全部在內窺鏡下進行，而且技術已發展成熟。好處在於傷口細小、安全及康復快速。

半月板內窺鏡手術主要分為兩種：1. 切除術 2. 修補術。半月板外圍是帶有血管的部份，如果作修補術，效果比較滿意。但如果是中心位置的撕裂，由於天生那部份是沒有帶血管的，就算修補也不能癒合。這時便需要進行切除撕裂的半月板，再把披口打磨光滑。



半月板修補術示意圖



內窺鏡所見之半月板修補術