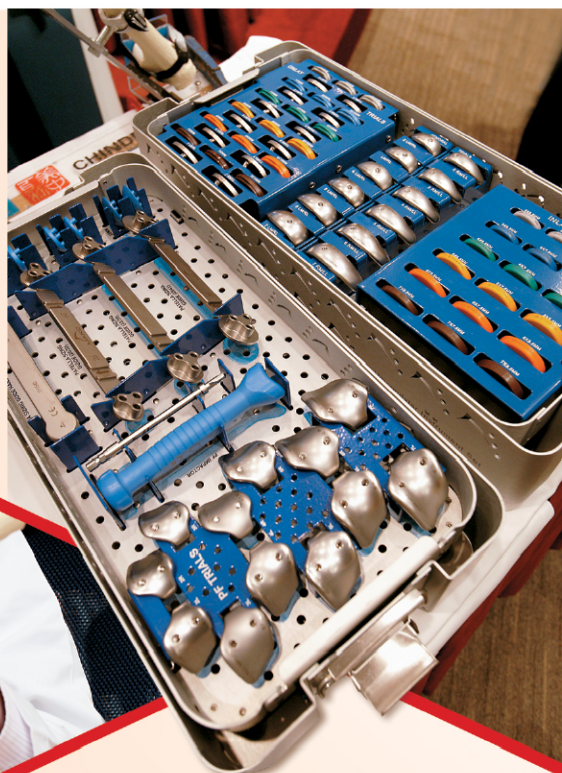


► 基於不同程度的受損情況，病人可換上三分之一、三分之二或全關節，亦有不同尺碼適合不同身形人士。

▼ 胡永祥醫生說張女士的情況是內側關節受損較多，故只須換這部分。



不少長者長年忍受關節痛，走路時一拐一拐，除了無法走遠路，連平日上街活動也倍感困難，但他們寧可忍痛，都不太願意做換關節手術，因為他們聽說，換新關節後要休養半年，疼痛半年，非必要，都是忍忍先！

他們不明白，病向淺中醫，關節若壞了又時常疼痛，及早換是有好處的！愈早換關節，需要切走的壞組織愈少，可以保留的自體組織愈多，康復愈好！年前雙腳進行部分膝關節置換的張女士，深明當中道理……

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志

換了人工膝關節後，張女士很快行動自如，感覺就像自己關節一樣。

膝關節 若要換

► 張女士膝上兩條疤痕，見證了及早更換關節的好處。



咪 拖 延

五 十八歲的張女士，雙膝分別有兩條手術疤痕，一條長約六吋，一條長約四吋。

為何長短有別？原來一隻腳的膝關節受損較多，故置換膝關節手術工程較大，手術疤痕自然較長；另一隻受損情況較少，需要更換的組織亦較少，手術疤痕自然相對較短！

長疤痕的右腳，康復時間較長，疤痕短的左腳，康復可以「神速」來形容！張女士的個案亦可說明，治療膝關節

康復神速 七日出院

不過張女士的工作要經常走動，加上她性格勤快、行動快速，所以走路特別急，胡醫生提醒她這會加速關節退化。張女士雖然有將說話記入心，但當她投入工作時又忘記了，手快腳快步行急速完成工作！

退化不宜拖延，當情況有需要做手術換關節，愈早做手術，對病人愈有利！

「我兩年前開始膝頭痛，最初是右邊膝頭痛，左膝還未有事！當時我到養和骨科見胡醫生，他檢查後建議先服藥改善，是藥粉來的，混入清水飲用。但飲了半年，都好像不大見效，之後胡醫生為我打啫喱（透明質酸），叮，打完又幾好，膝頭痛大大減輕，我可以上班了……」張女士說。

另一方面，由於右腳先出現痛楚，故張女士在痛楚驅使下，不自覺地將力量卸到左腳，結果因左膝關節受力較多，最終左膝都出現退化性關節炎，於是這隻腳都要接受透明質酸注射療程。

不過接受注射後，痛楚未有太大改善，於是胡醫生建議為她進行內窺鏡手術，清理關節內的碎骨及以透明質酸修補受損關節。術後，張女士又回復正常行動，一直維持了三個月，即至某日，張女士說自己行走時突然砰嘭一聲跌倒地上，之後發覺無法走路……

「去到見胡醫生檢查後，他說我左膝磨蝕軟骨，情況嚴重，達到骨磨骨階段啦！不過幸好這腳只磨蝕了一半軟骨，其他部分沒有受損，故他說可以做部分膝關節置換手術！」張女士說。

她於去年十一月六

日進行手術，術後翌日便離開病牀學步行，「物理治療師教我步行，我用學行架慢慢的一步一步走，毋須別人幫助。物理治療師觀察了兩天，說我行得不錯！不過胡醫生仍叮囑物理治療師幫我鬆筋，及指導我如何運用肌肉及新關節。之後我學好平路步行，就學習上下樓梯……」她說。

修補手術 七成有效

結果張女士前後住院七日，就順利出院。

二十八日後，到右腳進行部分膝關節置換手術。這次復元時間較長，術後的痛楚亦較多，大約三個月才完全康復。

為何兩隻腳都是進行部分膝關節置換手術，何解左腳康復較好及較快，右腳則時間較長及痛楚較多呢？

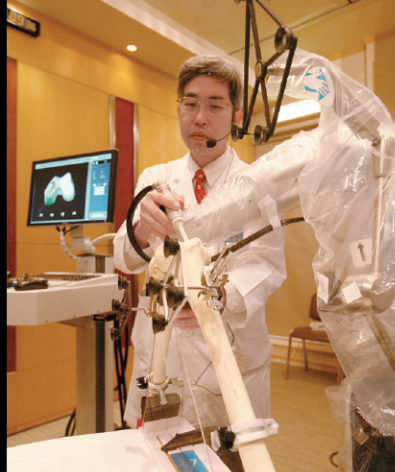
養和醫院骨科及運動醫學中心主任胡永祥醫生說，退化性膝

關節炎主要是因為關節軟體被磨蝕、損壞，嚴重的關節軟體會完全消失，患者站立或步行時骨磨骨，故十分疼痛。一般病情較輕微的早期病人，可以注射透明質酸作潤滑，改善關節活動能力，令痛楚減少。病情再進一步的，可以進行內窺鏡微創手術，找出損壞的組織，可以修補的就修補，嚴重損壞的就清理，「此手術對於情況並不太差的退化性關節炎病人，約七成人有效，惟張女士術後效果一般，因為她兩膝受損較多，特別內側耗損嚴重。」胡永祥醫生說。

左膝關節換三分一

在評估過雙膝情況後，胡醫生認為先處理較大痛楚的左膝關節。由於她受損的只是內側關節，範圍約佔三分之一，故只需進行三分一膝關節置換。

「現時換膝關節手術都由具有導航系統的機械臂進行，故手術十分精準，分毫不差，失血亦少。而張女士除了要更換損壞的三分一關節外，其餘三分二關節完好可保存，而絕大部分韌帶、軟組織都仍然健康可用，故手術後康復得很好。」胡醫生說。



►換關節手術最新科技，是利用具有導航系統的機械臂。

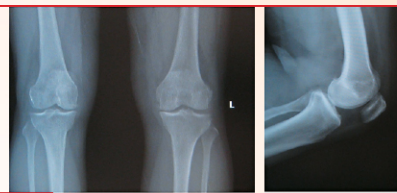


►導航系統計算出最佳切割位置及幅度，故手術十分精準。

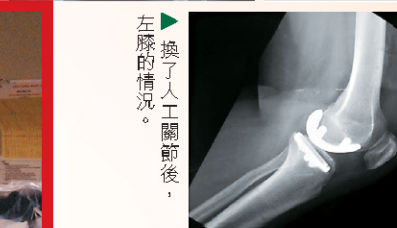


►機械臂創骨的角度分毫不差。

▼手術後半年來覆診時，張女士向醫生展示雙膝的靈活度。



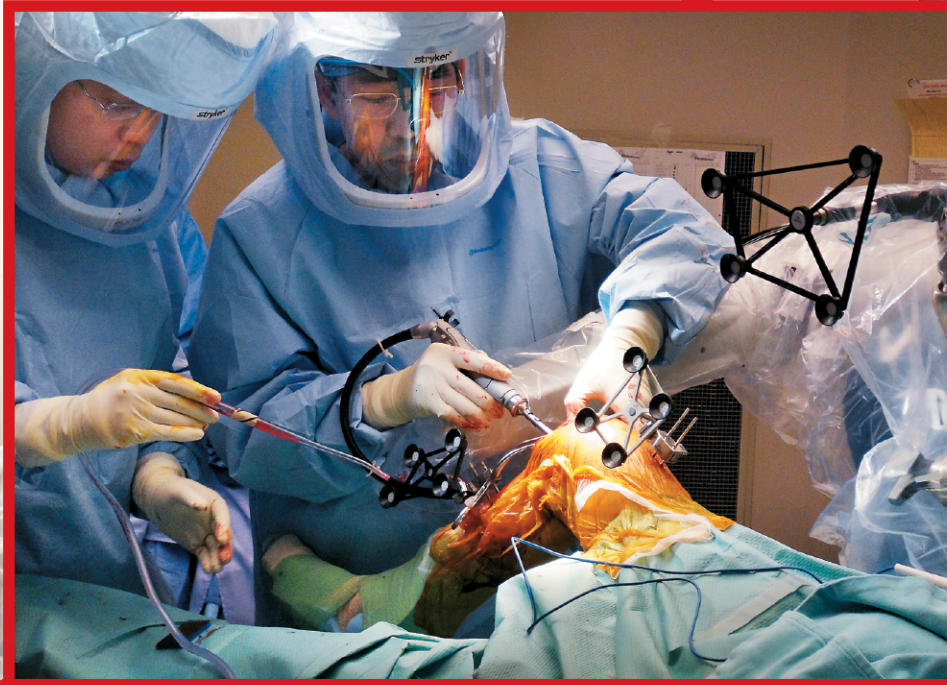
◀未換關節前左膝屈曲時，因關節軟骨磨蝕，故出現骨磨骨情況。



►換了人工關節後，左膝的情況。



◀左膝換上三分二人工關節後的X光片。



相對一個月後進行手術的右腳，由於損壞關節達三分之二，波羅蓋亦受損，需要切走的壞組織又較多，故她的康復進度就不及左腳，大約在術後第四日才步行較好！

胡醫生解釋，「適合進行半膝關節置換，或稱部分膝關節置換手術的病人，病情未及全膝關節置換患者嚴重，腳部較有力，膝頭亦沒有歪斜，肌肉萎縮亦不太嚴重，故病人整體狀況較好，手術後自然康復得較好。同時因

活動自然 早換有利

為本身可用的組織較多，與人工關節互相適應期較短。」

張女士年輕時是運動健將，一直保持運動，身體狀態好是否有關？胡醫生不諱言這對康復有幫助，不過他進行了以機械臂作部分膝關節置換手術的病者中，每一位病人的康復進度相若，大約一個月已行動自如，二至三個月後完全康復。

而另一個最令他讚賞的，是利用新技術換人工關節病人，術後很短時間便能步行，而且姿勢自然，相對全膝關節置換病人要用較長時間適應，以及差不多三個月姿勢才慢慢由機械式變得自然，新技術無疑更優勝！

▼手術後，張女士雙腳套上自動按摩裝置，加速血液循環。



同日雙膝的屈曲情況。



►張女士右膝第四日手術後，毋須輔助手日便可以站立。



日後可研究同一時間為雙膝進行手術。

愛錫關節不亂運動

而去年底進行手術的張女士，左腳在術後半個月已毋須手杖輔助便可以步行，惟右腳則要一個月才棄用手杖。由於右腳術後的痛楚較大，及肌肉拉扯力度較強，故張女士亦要多按摩，有需要時敷冰，舒緩痛楚。

昔日，張女士熱愛運動，跑步、引體上升、單槓都玩得亦樂乎，現在雖然已完全康復，但她都不敢亂來，重回運動場。

「我年輕時家裏耕田，喜歡騎牛爬樹，是個不能停



▲右膝術前的受損情況較嚴重。



◀更換了三分二人工關節後的X光片。



下來的人。現在換了人工關節，感覺像重生一樣，如果不好好保護，像往日般心急地步行，快速上下樓梯，又或心急去跑步，萬一受損就大件事。所以我現在謹遵胡醫生建議，不跑步，頂多急步行，而平日我最多都是去行公園，不行太斜的山坡。

「而腳痛期間，丈夫亦患病，我們兩夫婦這些年來都沒有好好外出旅行。現在我們正計劃稍後去泰國旅行，補償這段日子未能遊埠的不足！」張女士笑說。