

# 慢性髌腱變性之羽球選手介入保守治療內容與成效分析

1063006 歐陽廷威、1063047 黃友琪、1063051 林得民

## 壹、前言

髌腱疼痛為下肢運動傷害中常見問題之一，以高頻率跳躍的運動專項流行率最高(Lian, Engebretsen, & Bah, 2005)。此次分享的個案雖沒有嚴重到無法回場訓練，但卻因為反覆不適使得練習品質低落。所以我們想在此傷害程度較輕微的選手上實施復健計畫進而分析改善的成效。

## 貳、個案介紹

個案為年齡 19 歲的男性羽球單打選手，傷側右腳，專項年齡 12 年。受傷時間約 106 年(高一時期)過去病史奧斯古氏症，約在高中時期有就醫紀錄。

主要症狀為練習強度較高或訓練量較大時，在做專項動作跨步移動(VAS4)、跳躍及落地會有髌腱接近脛骨粗隆處的刺痛

感、在前場做救球動作時甚至會有無力軟腳的感覺，重訓動作深蹲時也有拉扯感。

## 參、復健計畫

文獻內提到斜板蹲對於髌腱變性患者具有一定效力。其中我們設定斜板為 15 度，在大於 15 度且小於 30 度下進行雙腳及單腳深蹲，都能有效的給予髌腱拉扯的力量。Zwerver, Bredeweg, & Hof, (2007)。於是我們便以 15~30 度的斜板為工具、搭配其他課表，進行以下復健計畫

## 肆、復健成效

### 一、關節角度

在兩週後我們進行一次檢測，在角度方面發現膝屈曲雙腳主被動活動度皆有進步，可以推斷練後恢復的肌肉放鬆及伸展有達到減少前側股四頭肌的緊繃。

### 二、徒手肌力測試

初評在膝伸及髌伸髌屈的表現較健側腳無力，在二評時膝伸原有的 VAS 已降為 0，且較有力。在經過強化髌腱訓練後痛感下降，傷側腳膝伸表現恢復原有水準。髌伸及髌外轉肌力在進行臀肌訓練也有改善。

### 三、VISA-P 量表分數

VISA-P 分數上升 80→84，其中弓步及蹲舉兩項數據改善，而此兩項指標與專項動作有密切關係，我們可以推斷個案有越來越好的趨勢。

### 四、斜板蹲訓練 VAS 數值

目前在第二階段(第三週)已進階至練前及練後單腳斜板蹲空負荷 15 下三組無痛且隔天無不適症狀。

## 伍、結論

介入後 VAS 分數改善的原因我們認為是羽球動作的改變及離心肌力的增強，加上訓練後有適當的恢復及休息，使得髌腱的負荷及疼痛程度降低。我們在過程中互相討論出很多東西，所以整理出一套單腳蹲的模組出來。希望學弟妹往後遇到類似個案時可以參考並加以應用。

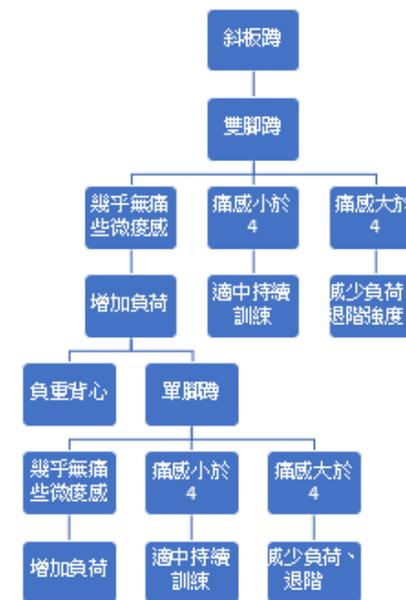


圖 1. 斜板蹲復健計畫



圖 2. 斜板蹲訓練與 VAS 指數