

关节镜手术切口小疗效大 可助膝关节患者更快康复

报道 | 李亦筠

leegh@sph.com.sg

膝盖疼痛若持续恶化、关节卡住、软脚或复健无效，应尽早求医。关节镜手术以微创方式检查和治疗膝关节疾病，切口小、疼痛较少、感染风险也相对降低，并且恢复较快，已成为适合患者的重要治疗选择。

膝盖疼痛、运动受伤、上下楼梯困难，是不少人面对的健康困扰。过去，许多膝关节疾病须要通过传统开刀手术治疗，不仅伤口较大，恢复时间也较长。随着医疗技术进步，关节镜手术（Arthroscopy）已成为治疗多种膝关节疾病的重要微创手术方式。骨科医生指出，关节镜手术对适合的患者不仅能达到与传统手术相若甚至更佳的疗效，还具有疼痛较少、恢复较快、伤口更小及并发症风险较低等优势。

关节镜手术是通过数个仅约5至10毫米的小切口，将细小摄影镜头及手术器械伸入膝关节内进行检查和治疗。除了膝关节，它还广泛应用于人体其他多个关节部位。黄廷方综合医院髋关节与膝关节外科顾问医生连振昌接受《联合早报》访问时透露，与传统开放式



关节镜手术通过数个约5至10毫米小切口，置入镜头和器械，检查及治疗膝关节。（iStock图片）

手术相比，关节镜手术最大的优势在于其微创特性。由于切口较小，手术过程中出血量较少，术后感染风险也相对降低。患者往往承受较轻的术后疼痛，膝关节僵硬的情况也较少见，因此整体康复速度明显提升。

常用于年轻患者

目前，关节镜手术广泛应用于年轻患者的运动损伤治疗。常见情况包括半月板撕裂、前后十字韧带断裂、多重韧带损伤、局部软骨损伤。此外，一些关节内肿瘤切除及关节感染清创手术，也可通过关节镜完成。

在年轻患者群体中，医生最重要的目标是尽可能保留原有膝关节结构，延长关节使用寿命。以半月板撕裂为例，过去部分患者可能须要切除受损组织，如今则更强调修补和保存半月板功能。关节镜技术让这些精细操作得以在微创条件下完成。

至于年长患者，连医生指出如果他们只是因为骨关节炎或退化性半月板磨损引起疼痛，而没有出现膝关节卡住（locking）的现象，一般并不建议进行关节镜手术。

所谓“卡住”现象，是指患者无法顺利伸直膝盖，仿佛关节内部有东西阻挡活动。这种情况可能由退化性半月板撕裂或关节内游离体造成。对于这类患者，关节镜能够有效清除障碍物，改善活动能力。

“关节镜并非适用于所有人。对于严重膝关节炎、软骨大面积磨损或下肢力线严重不正的患者，关节镜治疗效果往往有限。医生在评估时，会综合考虑患者年龄、活动需求、关节退化程度及症状性质等因素，再决定是否建议接受手术。”

无论接受何种关节镜手术，术后复健都十分关键。患者通常需要接受专业物理治疗，以强化大腿和膝关节周围肌肉力量，恢复关节活动度与稳定性。整个康复过程一般需要三至九个月不等。

膝盖痛未必只是老化

连振昌医生提醒，不少人误以为膝盖疼痛只是老化过程的一部分，因此延误就医。若出现膝关节卡住、疼痛持续恶化、接受复健后仍无改善、膝关节不稳频频“软脚”，或髌骨反复脱位等情况，都应尽早寻求专科医生评估。“若伴随发烧、膝盖明显肿胀及活动范围受限，则须警惕关节感染的可能性，应立即求医，以免造成永久性关节损伤。”

连振昌医生将在黄廷方综合医院公共健康教育系列（PHES）免费活动分享更多相关知识，另两名医生则分享微创与关节镜足踝外科手术、内镜脊柱手术。除了讲座，现场的活动亭从上午11时起，为活动出席者测试身体活动能力、示范简单居家锻炼，医生们也会回答参与者的提问。

▲公共健康教育系列活动

- 少即是多：微创手术的未来（Less is More: The Future of Minimally Invasive Surgery）
- 日期：2026年7月11日（星期六）
- 时间：上午9时至中午12时
- 地点：黄廷方综合医院A座1楼礼堂（1 Jurong East Street 21, S609606）
- 语言：英语
- 报名详情：须上网报名参加 <https://bit.ly/4vC8AaQ>