**膝蓋自我檢測表 (修改版)**

以下是依據醫學文獻資料修改的膝蓋自我檢測表，增加了更精確的症狀描述及臨床意涵，幫助更有效地評估膝蓋健康。

**膝蓋自我檢測表 (修改版)**

1. **膝關節處疼痛**
   * 是否在日常活動中（如走路、站立、蹲下）感到膝關節處有疼痛感？若疼痛持續，可能與關節炎、半月板損傷或其他結構性問題有關。
2. **上下樓梯感覺吃力**
   * 上下樓梯時是否感到膝蓋無法承受壓力？此現象可能與膝蓋軟骨退化、股四頭肌無力或髕股關節問題有關。
3. **蹲跪姿勢困難**
   * 是否在進行蹲下或跪姿時感覺困難或疼痛？這可能反映膝蓋負重能力降低，常見於骨關節炎或膝前韌帶損傷。
4. **膝蓋活動時聲響伴隨痠痛感**
   * 膝蓋活動時是否聽到「咔咔」聲或摩擦聲，且伴有痠痛？這可能與膝關節軟骨退化、半月板損傷或髕股綜合症相關。
5. **關節兩側腫脹或積水**
   * 是否觀察到膝關節兩側沒有正常的凹陷，反而出現腫脹或積水的現象？這可能是關節內部炎症、損傷或滑液過多的徵兆，常見於關節炎、滑膜炎或創傷性積水。
6. **早晨僵硬感**
   * 早上起床時，膝蓋是否感覺僵硬且需要數分鐘才能活動自如？這是關節炎早期症狀，尤其是骨關節炎或類風濕性關節炎的特徵。
7. **平躺時無法伸直膝蓋**
   * 平躺時，是否無法完全伸直膝蓋，且膝蓋後方無法平貼於床面？此現象可能是膝後肌肉緊繃、半月板損傷或膝蓋結構損傷引起的活動受限。
8. **單腳負重測試**
   * 單腳站立，將負重腳膝蓋微彎約20度，左右轉動身體時，是否感到膝蓋內外側疼痛？這是用於檢測膝內外側副韌帶或半月板損傷的常見方法之一。

**自我評估建議：**

* 如果有多項症狀出現，特別是疼痛、腫脹和活動受限，應儘快就醫檢查。
* 此檢測表僅用於初步篩檢，專業醫師診斷及影像檢查（如X光、MRI）對於確認病因非常重要。

修改後的檢測表增加了臨床檢查要點，能更精確地識別潛在的膝蓋問題。

醫學文獻

年分: 2024

1. "The relationship between knee pain and functional limitations in older adults with knee osteoarthritis.", Osteoarthritis and Cartilage, 2024
2. "Management of knee osteoarthritis: Current concepts." The Journal of Bone and Joint Surgery, 2023
3. "Symptoms and physical examination findings in knee osteoarthritis: A cross-sectional study." Arthritis & Rheumatology, 2022