

## 这是什么？

膝部疼痛是在膝关节或膝盖周围感觉到的疼痛。膝部疼痛可能是由受伤或疾病引起的。常见原因包括：

- 韧带断裂
- 软骨撕裂
- 关节炎
- 痛风
- 感染

治疗将取决于疼痛的原因。某些类型的膝部疼痛可以在家中通过锻炼来治疗。止痛药也可能有些帮助。膝部疼痛是很常见的，很少需要手术。

## 家庭医生现在会做什么？

家庭医生可能会与你讨论生活方式、活动和受伤情况，以找到疼痛的原因。家庭医生还可能会检查你的活动范围，并建议你去见物理治疗师。

如果疼痛是由于健康问题引起的，家庭医生将致力于治疗病因。药物可能有助于缓解疼痛，以便让你可以恢复正常活动。

家庭医生还可能会与你讨论在找到疼痛原因之前需要避免的事情。

## 家庭医生将来会做些什么？

家庭医生可能会在你首次就诊后的一个月内再次检查你的膝部。如果仍然有膝部疼痛，家庭医生可能会建议做一些检查。如果膝部疼痛正在改善，家庭医生可能会讨论如何逐渐恢复活动和锻炼，以防止进一步的疼痛。如果需要支持，家庭医生可以将你转介给物理治疗师。

## 我可以问医生什么问题？

- 膝部疼痛需要多长时间才能恢复？
- 可以服用哪些止痛药？
- 应该避免哪些活动？



## 我能做些什么？

遵循家庭医生关于治疗和休息的建议。有时，用膝盖胶贴可能有助于在恢复期给予支撑。

向家庭医生询问可以支撑膝盖的力量锻炼，何时可以恢复运动以及是否需要避免任何活动。

密切关注症状。如果膝盖疼痛没有好转，请去看家庭医生。

如果超重或肥胖，请考虑减肥计划以减轻膝盖的压力。

## 都有哪些支持？

如果膝部疼痛没有好转，家庭医生可能会将你转介给物理治疗师或私人专家。向家庭医生询问有关这些选项的信息。

## 在哪里可以了解更多信息？

- Patient.info – 膝部和膝盖疼痛：[patient.info](http://patient.info)
- OrthoInfo – 髌股疼痛综合征：[orthoinfo.aaos.org](http://orthoinfo.aaos.org)

本信息供获得医生诊断的人浏览。本信息不旨在用于诊断疾病或替代持续的医疗护理。

健康资源目录信息单获得悉尼西南区PHN的社区咨询委员会和本地家庭医生的认可。

phn  
SOUTH WESTERN  
SYDNEY

An Australian Government Initiative