

膝盖总“咔咔响”？别慌，是否需要治疗关键看这里

台州市立医院 2026年4月29日 21:39 浙江



骨科门诊中经常遇到患者问我：“医生，我的膝盖老是咔咔响，会不会是膝盖出什么问题？要不要紧啊？”



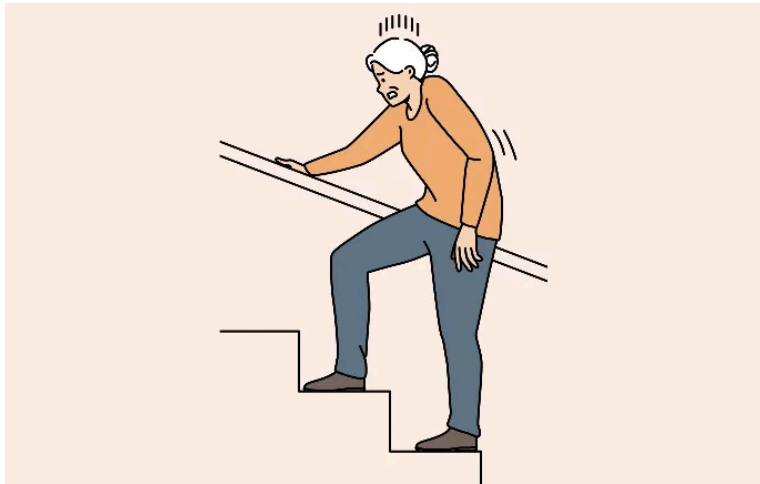
膝盖在弯曲、伸直、蹲下、起身、走路时，会发出“咔咔”的响声，这便是**膝盖弹响**。其实，膝盖弹响非常普遍，从青少年到老人都可能遇到。但有的是完全正常的生理现象，有的则可能是关节发出的“预警信号”，**关键在于区分生理性弹响和病理性弹响。**

我给大家分享两个近期的门诊案例。

小李是一位热爱篮球的大一新生，然而最近他发现，好几次起跳落地后，自己的膝盖会咔咔作响。这种情况出现三个星期后，小李忧心忡忡地来到了我的诊间。



另一边，今年70岁的王阿婆从三年前便发现自己晨起时膝关节僵硬，下蹲或者爬楼梯时，膝盖也是咔咔作响。放任了几年，最近她膝盖的疼痛感变得愈发剧烈，痛苦不堪的阿婆终于前来骨科求医。



通过对他们进行**膝关节查体**，我发现：从外观上看，王阿婆的膝关节内侧明显肿大，O型腿明显，在进行髌骨内推时，阿婆的疼痛感剧烈，且活动受限。而小李顺利接受了一系列查体，未发现明显异常与不适。

接着我安排两人进一步做了**膝关节站立正侧位X片**检查，结果是阿婆的膝关节出现了问题，得了膝关节炎，而小李则一切正常。

同样都是膝盖发出“咔咔响”，为什么会出现两种不同的结果呢？

> 这两种“咔咔响”不一样 <

一、生理性弹响

特点

响声清脆、单一，通常不伴有疼痛、肿胀、活动受限等不适症状，一般只在关节突然活动时出现，且不会频繁发作。

产生原因

气体逸出：关节活动时，关节腔的压力发生变化，气体从关节液中逸出形成气泡并破裂，从而产生弹响。

肌腱、韧带滑动：关节活动时，肌腱、韧带等组织会在骨骼表面滑动，有时会因为突然的位移或摩擦而产生弹响。

关节面摩擦：关节面由软骨覆盖，在关节活动过程中，软骨之间可能会发生轻微的摩擦，产生弹响。

应对建议

对于生理性弹响，一般无需特处理，注意避免过度劳累和剧烈运动，适当进行关节的保养和锻炼即可。

二、病理性弹响

特点

弹响频繁，发出的响声沉闷、像在沙子上摩擦；伴随膝盖疼、酸胀、发软、肿胀等情况；上下楼梯、深蹲、走路时疼痛加重，活动受限。

常见病因及表现

半月板损伤：多有明确的外伤史，如扭转、挤压等。弹响的同时可能伴有疼痛、肿胀，有时会感觉膝盖“卡住”，活动后又能恢复正常。严重时，还可能出现打软腿的现象。

膝关节骨关节炎：多见于中老年人，是由于关节软骨退变、磨损，骨质增生等原因引起。关节活动时有摩擦感，膝盖弹响的同时伴有膝关节疼痛。尤其是在上下楼梯、长时间行走或久坐后起身时疼痛明显，严重者会出现关节畸形。

髌股关节紊乱：主要是由于髌骨的位置异常或运动轨迹不正常导致。膝盖弹响的同时可能伴有髌骨周围的疼痛，尤其是在上下楼梯、跑步等活动时疼痛加剧。

滑膜皱襞综合征：滑膜皱襞是膝关节内的一层滑膜组织，当滑膜皱襞受到损伤或发生炎症时，会出现弹响。患者可能会感到膝关节内侧疼痛，有时会摸到条索状的肿物。

日常护膝要点

日常护膝重在习惯养护与适度锻炼。

- (1) 避免久蹲、盘腿、频繁爬楼、久坐不动，做好膝盖保暖，避免受凉。
- (2) 控制体重减轻关节负担，选择软底鞋减少摩擦。
- (3) 坚持直腿抬高、浅度靠墙静蹲等温和训练，强化腿部肌力、稳定膝关节。
- (4) 合理补充钙质与维生素D，保护关节软骨。

若膝盖弹响伴随疼痛、肿胀，需及时就医检查。

> 作者简介 <



何林心愚
骨科 医师

擅长：骨科常见疾病（骨折、扭伤、运动性损伤、颈肩背腰腿痛等）的诊治。

出诊时间：周三下午（新院区）

往期回顾

突破！我院成功完成
首例多发性骨髓瘤串联移植治疗



药师提醒：正在吃药的你，晒太阳要小心啦



@所有女生，别害羞别逃避！
青春期乳头内陷，其实有的是办法



市立科普·目录

上一篇·药师提醒：正在吃药的你，晒太阳要小心啦

