

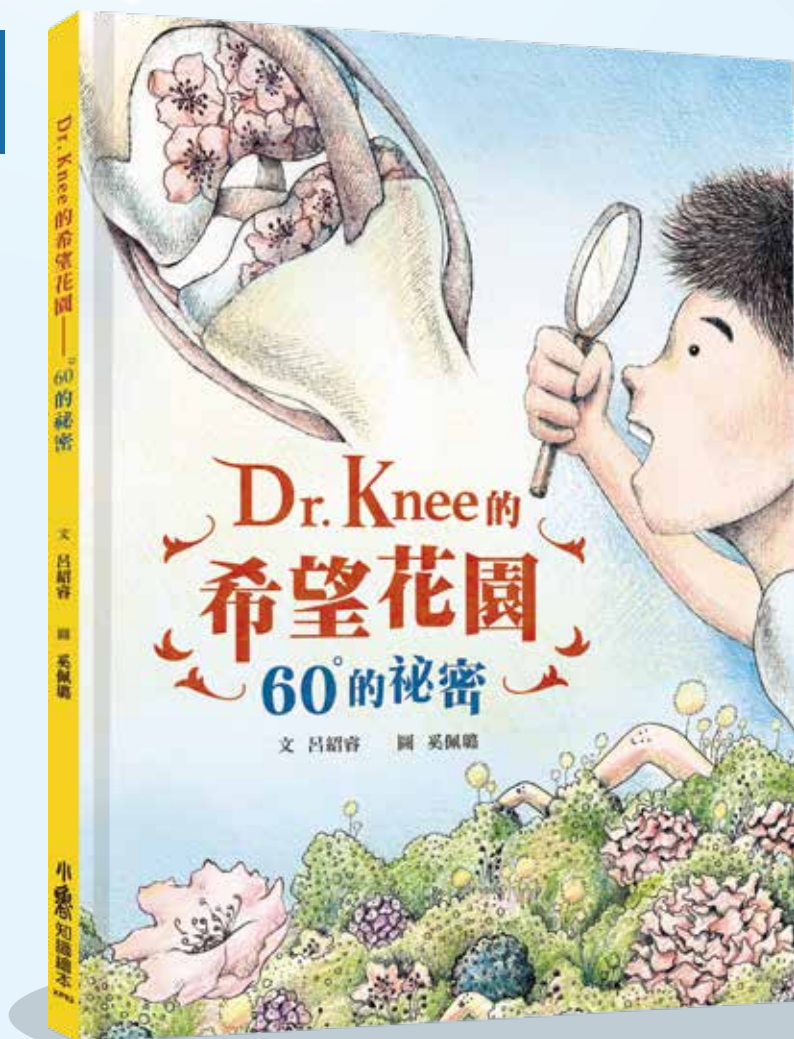
一本三代共讀的膝蓋知識繪本

Dr. Knee 的 希望花園

60°的祕密

生意盎然的膝望花園——Dr. Knee 拿勇氣、毅力耕耘二十年，「膝望」之花繁花似錦、欣欣向榮。現在要播撒「智慧護膝保健」種子，讓「KHPO」成為全民護膝的金鐘罩，「退化性膝關節炎」不再束手無策！

一起打開60°的祕密吧——這不單是科普閱讀的新視界，更是全家護膝新運動的起點！





播撒 智慧護膝保健種子

文／呂紹睿 大林慈濟醫院膝關節健康促進中心主任

其實，我並不喜歡「全臺最難掛號的醫師」這個媒體冠上的光環。看著等待我為他們動手術的病人要預排到兩年後，憂喜參半的矛盾如同徐行的火車，一站接著一站，與病人同樣在七百多個等待的日子裡過過停停地煎熬著。而這「心之列車」翻山越嶺地開著開著，不知不覺開回了一九九九年的春天……

那一年，為期一週的瑞士伯恩大學附設醫院觀摩學習結束後，在前往德國途中，靈感隨著穿越巴伐利亞黑森林的火車奔馳；窗外遼闊的風景一幕幕倒退，筆尖卻馬不停蹄的在稿紙上向前，遠方有太多「骨性膝關節炎」的寶藏，等候我去探索，這一轉身投入，就是二十個年頭。

二十年初心不變，全憑堅貞一念。「心之列車」頂著矛盾的光環，以「國際膝關節健康促進中心」作為加油補給的堡壘，繼續在時而風光明媚，時而陰雨綿綿的憂喜交加中前行。喜的是，有越來越多膝痛患者懂得選擇「膝關節健康促進專案（Knee Health Promotion Option，簡稱 KHPO）」作為治療方式；但是罹患「骨性膝關節炎」（俗稱「退化性膝關節炎」）的人仍然持續增加，手術預約排程甚至超過兩年；治療時機會不會因此延宕？會不會造成更多無法挽回的遺憾？是憂。

還可以做些什麼呢？

每每在手術室裡看著不同病程階段、不同磨損程度的膝關節軟骨，尤其是已經拖延到必須置換人工關節的，心中的惋惜和感慨簡直比手中的電動骨鋸還要沉重——「要是病人早一點知道 KHPO 就好了……！」

「要是早一點知道 KHPO」，許多必須接受「精準人工關節置換」的病人，病情或許不會惡化至此；「要是早一點知道 KHPO」，還能接受「關節鏡軟骨再生促進手術」的病人，就有更多機會讓軟骨再生；至於膝關節健康的人



「要是早一點知道 KHPO」，當然就能用「智慧護膝保健」防患於未然了！
就這樣，「要是早一點知道 KHPO」，這幾個字成了我心頭的緊箍咒，
時時催促我：KHPO 的推廣工作不能再蹉跎！

不如寫一本童書吧！

然而，身為一名主張非主流治療方式的孤鳥醫師，該如何把獨創的
「KHPO」傳達給群眾？既然種種臨床證據都顯示——「骨性膝關節炎」是
一種疾病，不是自然老化現象，而且軟骨確實能夠再生——但是該怎麼讓
社會大眾知道呢？膝關節已經出問題的人，有沒有辦法改變他們的行為模
式，依循正確的觀念治療和保養？我們都知道要提醒孩子注意牙齒和視力
的保健，是不是也應該教導他們護膝的重要性？

如果孩子要成為無畏風雨的大樹，根基必得穩固。同樣的，如果「預防」
是推廣 KHPO 理念的最高境界，讓孩子知道如何保健膝關節，就是首要之
務。

於是，「寫一本童書」像一顆小小的種子，悄悄在心田著了根、發了芽。
去年春，透過膝友熱心推薦，幸蒙小魯文化認同支持，歷經四時耕耘，《Dr.
Knee 的希望花園——60° 的祕密》，終於抽枝展葉，開花結果。

這座希望花園用生動細緻的圖畫布置出一片美麗天地，膝關節事件簿是
祖孫享受故事樂趣的好角落；Dr. Knee 深入淺出的解膝（析），是不入
可惜的知識庫；而爸爸媽媽可以帶著孩子一起討論、找謎底的「親子關膝
（係）」，更讓全家攜手護膝零距離。當然，無論如何都請務必找到「60°
的祕密」在哪裡。

依然追尋的「上醫治未病」……

我是 Dr. Knee。謝謝你帶著好奇心認真的打開這本書，毫不計較耽擱家
事、散步或遊戲，陪著我一步步走到這裡，也彷彿走進了我在竹東小鎮度
過的童年……

我的父親在鎮上開設內科診所，經常利用午飯後到下午看診前的休息時
間，為行動不便的患者出診。還記得，四、五歲的我每每看到父親提起「往
診包」，一定緊跟在後，讓他抱我上摩托車，後座載著藥劑生，一車三人
趕往病人家中。

迎面而來的風，吹得我頭髮直往後飛，眼睛也眯成了一條線，或坐或站

在父親前方、雙手扶著照後鏡的我，總是挺直腰桿，把自己想像成即將出征去對抗病魔的勇士。直到長太行醫，才漸漸明白，那風中有醫師的責任和使命，是父親畢生力行的「視病如親」，也是我至今猶然追尋的「上醫治未病」……

二十年前，我跟其他骨科醫師一樣，習慣跟病人說：「等到膝蓋完全壞了，再來找我換人工關節。」現在，終於可以在病人回診時，對照術前術後的X光片，充滿信心地對病人說：「不用擔心，只要好好的保健，軟骨會逐漸再生修復的。」

我更衷心期盼——未來，不再感嘆：「要是病人早一點知道 KHPO 就好了……！」

