

膝部十字韌帶受損注意事項

一、膝關節內十字韌帶

前、後十字韌帶位於膝關節的中央，具有防範脛骨與股骨發生向前、向後移位的功能。膝關節最主要的穩定結構為前十字韌帶，若膝關節過度伸展或直接受到由前向後的撞擊，都可能造成前十字韌帶受損。後十字韌帶因結構而較不易單獨受傷斷裂，一旦受傷勢必相當嚴重，常見於車禍患者。

二、十字韌帶斷裂所常見的病狀

前十字韌帶損傷時，會無法正常活動，例如走、站、伸、屈膝等，膝關節不穩定，則會有膝蓋隨時會鬆脫跑掉的感覺。

後十字韌帶損傷時，會產生刺痛感，因膝關節腔中充滿血液與滑液而腫脹，並於屈膝時出現後移現象。

三、造成十字韌帶斷裂的原因

前十字韌帶最容易因打籃球時的不慎而斷裂，其它如滑雪、打網球或踢足球等活動，也是造成前十字韌帶斷裂的主要原因。

後十字韌帶斷裂則常發生於車禍車禍時，因膝部猛烈的前後撞擊而造成斷裂。

四、檢查十字韌帶有無斷裂的方法

1. 病人平躺，膝部彎曲20~30度，檢查者一手放在脛骨後，另一手放在大腿上，在膝部伸直的姿勢下，將脛骨相對股骨作前後拉動。如果膝關節很容易向前滑動或是脛骨向前拉動，則表示前十字韌帶受損或斷裂。
2. 病人平躺，且將膝彎曲成90度，檢查者將兩手放在小腿膝下，並向前後移動，若能向前移動表示前十字韌帶受損或斷裂；能向後移動表示後十字韌帶受損或斷裂。

五、治療方法

依照韌帶斷裂的嚴重程度及病人的年齡、日常活動度來決定是否需要接受手術重建韌帶，或是接受一段較長時間的復健治療。

六、手術治療後注意事項及復健方法

1. 手術後，會穿上一個可調整膝彎曲度功能性護具(或膝支架)，角度會依受傷程度不同而調整，術後需持續穿三個月保護。
2. 手術後，前一至兩天由於傷口會痛，會給予止痛藥(劑)，並教導關節活動及復健方式。
3. 當傷口比較不痛時，則可穿戴著膝護具開始坐在床緣或椅子上，以健腳支托患腳的膝部做被動性運動，及用患腳做膝部主動性的運動。
4. 手術後第二到三天即可使用拐杖下床行走但患腳不能用力，直到六週後才可以部份用力，拐杖使用大約6週。
5. 第六週開始在小腿上綁上砂袋或其它重物做直腿抬高以加強大腿的肌肉力量。
6. 三到六個月後才可以開始慢跑。
7. 六個月後可做一般運動。
8. 踢足球、滑雪等劇烈運動則要八到九個月後才可參加。
9. 運動時，一年內需用護膝。

參考資料：

胡月娟總校閱(2019)・內外科護理學(6版)・台北：華杏。

利・布蘭登(2020)・運動傷害診斷與復健訓練・楓書坊文化出版。

諮詢電話02-26723456轉6261

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院