

高雄榮民總醫院 復健醫學部 一般衛教文件

科別	復健醫學部	編號：4200001
主題	前十字韌帶損傷	2003.07.01 訂定
製作單位	復健醫學部	2023.08.30 審閱/修訂

膝關節受傷占全身運動傷害的四分之一，其中又以前十字韌帶受傷最為常見。其發生常是無預警性，不可控制的。典型的發生原因就是打籃球，跳起後著地沒站穩，或是被人從膝蓋後外側方直接撞擊而導致膝蓋扭傷。有時自己會聽到「啪」的一聲。之後膝關節開始疼痛，幾小時內關節腫脹，造成活動、行走的困難。若未接受適當的治療，此後受過傷的膝蓋在急跑、轉身時將無法支撐身體，會有鬆脫、疼痛的徵狀。

治療的方式要視病人的年紀、活動力、膝蓋的功能、是否合併其它的損傷、以及對運動的期望來評估。受傷之後的處理，首先著重在症狀的解除，最主要的是止痛與消腫，初期處理原則為患肢固定保護，休息，冰敷，繃帶纏繞壓迫，患肢抬高。若要手術，也要等到三個星期之後，腫脹部分消失後再開。一來可避開急性受傷的組織，二來較易進行術後的復健，減少關節僵硬的機會。手術以韌帶重建為主，取臍骨肌腱或半腱肌肌腱來代替。

對前十字韌帶損傷的復健，應採取積極的態度。目標設定在術後兩至三週內膝關節達到完全伸直，八週內達到完全彎曲。原則上，術後三至四週可恢復日常生活活動，四至六個月逐漸恢復運動。整個復健治療計畫如下：

- 一、前兩週：在保護重建韌帶的前提下，進行被動性關節活動（可穿戴復健型護具，以限制過大的關節活動）。我們希望在術後第一天便開始，尤其著重膝關節的伸直，因為這是復健成敗的關鍵，太晚進行會造

成組織沾黏，關節僵硬。此外也需要腋下拐來分擔體重。而病人可以多做股四頭肌等長性收縮以及踝關節反覆活動，以避免肌肉萎縮和水腫。

二、三至六週：這段時期要試著放掉拐杖，來逐漸達到患肢完全載重。同時繼續增加關節的活動度。運動部分，主要是小活動範圍的肌力訓練，以避免對重建的韌帶造成太大的扭力。除了最重要的股四頭肌之外，還特別強調股後肌（Hamstring）的肌力訓練，因為它可以幫助前十字韌帶，提供膝關節的穩定度。另外，也可以騎固定式腳踏車，來增進本體感覺以及肌肉再教育。

三、第七至十二週：持續膝關節的肌力訓練以及活動度的恢復。此時的訓練內容包括直腳抬腿訓練（加 10 磅的阻力）、騎腳踏車三十分鐘或走路兩英里、低強度的等速肌力訓練。

四、第十六週：可利用 Kin-com 進行肌力測試，以做為可否回到運動場的參考。目標是患側肌力（Quadriceps & Hamstring）可達到健側肌力 80-85%。到了第五、六個月，則是運動技巧的訓練。

而講到膝關節護具，大致分三種：

一、預防型：

指的是一般的護膝，可減低膝外翻的扭力，以保護內側副韌帶。急性期也可用來壓迫患處，幫助消腫。

二、復健型：

對受傷的膝關節提供一個短時間活動度的限制（術後膝關節活動度過大，會增加重建韌帶斷裂的危險；但活動度不足，會造成關節僵硬）。

三、功能型：

可提供膝關節部分穩定度，重建手術後的病人，在術後一年內的運動，
可穿戴此種護具。

備註：每年修訂或審閱乙次。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若
有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。