

# 膝部前十字韌帶損傷

## ■疾病簡介

前十字韌帶是膝蓋重要的穩定韌帶，一旦運動傷害時常導致前十字韌帶斷裂；通常發生在，跑或跳躍時突然減慢速度，並改變方向或膝部外側受到加強的外力、過度扭轉而導致受傷。

## ■常見症狀

- 膝關節疼痛、局部有觸痛現象。
- 膝關節腫脹:常因韌帶撕裂而引起關節腔內出血。
- 關節活動受阻：膝關節無法完全伸直，屈曲幅度大概100°。
- 患肢不能載重：由於腫脹、痛楚及受傷，患肢不能受力，走路時需以拐杖協助。

## ■檢查

- 理學檢查：確定膝關節穩定性，或是否有移位、脫位等現象。
- X光檢查。
- 核磁共振掃描。
- 關節鏡：以關節鏡確認膝關節是否發生解剖構造異常。

## ■處置

- 保守治療：膝支架固定，並搭配加強腿部肌肉的復健運動課程，避免膝部不穩定動作，藉以穩定膝關節。
- 自體血小板注射（Platelet-Rich Plasma, PRP):富含生長因子的自體血小板注入受傷部位，促進組織修復的治療。



## ■處置

- 關節鏡韌帶修補或重建手術：手術後需膝支架固定，依醫囑調整膝支架角度，慢慢恢復關節活動度，並需執行增強股四頭肌之運動。

## ■居家保健

任何類型的膝關節軟組織受損都應依照P-R-I-C-E

- 保護(Protection)-保護膝關節避免再次受傷。
- 休息(Rest)-受傷後頭兩至三天必須讓膝關節休息，然後漸進恢復走動，切忌肌肉過度用力。
- 冰敷(Ice)-冰敷患處以紓緩腫脹和瘀傷。
- 加壓(Compression)-用敷料加壓包紮患處，以具支托和消腫作用。
- 提高(Elevation)-以枕頭等物件支撐，提高患側膝關節，置與心臟等高處。

## ■緊急返院提醒

患處持續腫脹或疼痛異常未獲緩解。

## ■複習一下

問題1:( )前十字韌帶是髖部重要穩定韌帶。

問題2:( )前十字韌帶損傷可能造成膝關節腫脹。

問題3:( )前十字韌帶損傷後須使用膝支架固定。

正確答案

問題1：× 問題2：○ 問題3：○

參考資料：

Brophy,R.H.,& Lowry,K.J.(2023).American Academy of Orthopaedic Surgeons Clinical Practice Guideline Summary: Management of Anterior Cruciate Ligament Injuries.*The Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*,31(11),531–537.

<https://doi.org/10.5435/JAAOS-D-22-01020>

Papaleontiou,A.,Poupard,A.M.,Mahajan,U.D.,& Tsantanis,P.(2024).Conservative vs Surgical Treatment of Anterior Cruciate Ligament Rupture: A Systematic Review.*Cureus*,16(3),e56532.

<https://doi.org/10.7759/cureus.56532>

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8911

制訂單位/制訂日期：9A病房/1141201

PFS-8100-404

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮