

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。

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

膝部前十字韌帶損傷

■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：X 問題2：○ 問題3：○

參考資料：

Filbay, S. R., & Grindem, H (2019). Evidence-based recommendations for the management of anterior cruciate ligament (ACL) rupture. *Best practice & research. Clinical rheumatology*, 33(1), 33-47. <https://doi.org/10.1016/j.berh.2019.01.018>

李子涵、許敦韋 (2020) • 單側直立側位膝關節X光攝影的Insall-Salvati index 與青壯年前十字韌帶撕裂患者之相關性 • 北市醫放雜誌, 10(1)37-42。 [https://10.6663/TPART.202012_10\(1\).0006](https://10.6663/TPART.202012_10(1).0006)

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8911

制訂單位/制(修)訂日期：9A病房/1051206

修訂日期:1110624

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