

膝部內半月板撕裂

■ 疾病簡介

膝關節內的半月板，使雙膝能平滑地彎曲與伸展。倘若膝蓋面臨一些突發性的動作，例如：急停或猛然地扭轉，就可能造成半月板破裂，此為常見膝部軟組織傷害之一。半月板損傷常見原因可分為兩種：

- 創傷性：多發生在劇烈扭轉膝關節後，常見於踢足球或打籃球之運動傷害。
- 退化性：較常見於年長者，因退化性關節炎造成半月板磨損嚴重，受到輕微外力時就破裂或自發性破裂。由於是漸進式的損傷，破裂的位置與形狀較不固定且複雜，因此較不易修補。

■ 常見症狀

膝關節會有疼痛、腫脹、不能伸直，偶爾軟腳，行走於高低不平的路上或下樓梯時更明顯，活動時可聽到「喀嗒」聲、膝關節間隙處有壓痛點，為半月板損傷的重要依據。

■ 檢查

- 理學檢查(麥氏試驗)：醫師可能也會進行迴旋擠壓試驗，用來測試您的半月板，此試驗中會讓您彎曲膝蓋後再伸直，同時旋轉膝蓋，過程中，可能觸發疼痛，這就代表半月板有撕裂產生。
- X光檢查：此檢查不會顯示出半月板撕裂，但是可以用來確定膝蓋痛是否有其他成因，如：骨關節炎。
- 核磁共振掃描：精確地診斷半月狀軟骨與其他軟組織的受傷。
- 關節鏡：確定與治療半月板損傷的位置。

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

■ 處置

如果是小而穩定的破裂，可以保守治療不必手術；如果是有症狀，大而不穩定的破裂，則視情況進行半月板切除或半月板修補。

■ 急性照護

為避免加重膝蓋傷害，受傷前兩至三天不宜進行某些活動。以下的H-A-R-M 可幫我們謹記不宜之事項：

- 熱(Heat)-包括熱水浴或熱敷。
- 酒(Alcohol)-飲酒會加劇患處出血和腫脹。
- 跑(Running)-或其他運動。
- 按摩傷膝-(Massage)-這會加劇腫脹或出血。

■ 居家保健

一旦發生扭傷可循PRICE的原則先行處理：

- 保護(Protection):保護膝關節避免再次受傷。
- 休息(Rest):多休息減少走動，漸進恢復走動，行走時可使用輔具輔助，使受傷關節能獲得充分的休息。
- 冰敷(Ice):受傷48小時內可採間歇式冰敷患處使血管收縮減緩腫脹，一天4次，每次15分鐘至30分鐘。
- 加壓(Compression):腫脹部位可使用彈性繃帶包紮自腳趾往近心端包紮，必要時可拿下來，例如:洗澡或患肢異常麻木。
- 提高(Elevation):以枕頭支撐患處提高過心臟之高度，減緩腫脹。

■ 緊急返院提醒

若紅、腫、熱、痛症狀持續或加劇，應立即返診。



■複習一下

問題1：()退化性半月板損傷較常發生於年輕人

問題2：()半月板損傷當下，應給予按摩及熱敷

問題3：()半月板損傷時應多休息勿劇烈運動

正確答案

問題1：X 問題2：X 問題3：○



參考資料：

Ozeki, N., Seil, R., Krych, A. J., & Koga, H. (2021). Surgical treatment of complex meniscus tear and disease: state of the art. *Journal of ISAKOS*, 6(1), 35-45.

<https://doi.org/10.1136/jisakos-2019-000380>

Calanna, F., Duthon, V., Tscholl, P. M., & Menetrey, J. (2021). Classification and treatment of modern traumatic meniscal tears. *Revue Medicale Suisse*, 17(745), 1301-1309.

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8911

制訂單位/制(修)訂日期：9A病房/1111227

PFS-8100-468