

# 膝部內半月板撕裂

## ■ 疾病簡介

膝關節的股骨兩髁與脛骨平台之間，兩側各有一個半圓弧形軟骨，即為半月板，或稱為半月軟骨，有助於消散膝蓋載荷力，能吸收震盪，在跑步或跳躍時有緩衝作用。造成半月板損傷常見原因可分為創傷性及退化性兩種：

- 創傷性：發生在原本健康正常的半月板，多由扭傷—在負重情形下扭轉膝關節的角度，因而過度伸張或形成巨大的內、外翻旋轉壓力而造成。常見於年輕人，尤其是從事美式足球、足球或籃球等，需要做出許多突然改變速度或方向動作的運動員。
- 退化性：較常見於年長者，因退化性關節炎等疾病造成半月板磨損嚴重，而在受到輕微外力時破裂或自發性破裂。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

半月板損傷，膝關節會有疼痛、腫脹、不能伸直，病人始終感到關節軟弱，行走於高低不平的路上或下樓梯時更明顯，有的在活動時可聽到“喀嗒”聲。膝關節間隙處有壓痛點，是半月板損傷的重要依據。

## ■ 檢查

- 麥氏試驗：患者仰臥，檢查為站在受傷關節側。以一手的拇指和食指分別按於患肢兩側的膝關節間隙處，以另一手握踝部，將髁關節與膝關節完全屈曲，然後使小腿外展、外旋或內收、內旋逐漸伸直膝關節，如檢查者的手指感到有半月板的衝擊力或聽到關節內有響聲，患者伴有明顯的疼痛，即為陽性。
- X光
- 核磁共振掃描
- 關節鏡：以確定半月板損傷的位置。

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，可以不必手術；如果是有症狀，大而不穩定的破裂，則考慮部分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)-這包括熱水浴或熱敷。
- 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

- 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，然後才慢慢恢復走動。
- 冰敷(Ice)-用毛巾裹冰敷患處，紓緩腫脹和瘀傷。
- 加壓(Compression)-用敷料加壓包紮患處，以發揮承托作用和消腫。
- 提高(Elevation)-提高膝關節，放在與心臟平行位置，並用物品支撐。

## ■ 緊急返院提醒

- 若紅、腫、熱、痛症狀持續或加劇，應立即返診。

參考資料：

胡育誠、王輔翊、陳怡臻、黃晟維·半月板撕裂·取自

<http://www2.cmu.edu.tw/~cmcmd/ctanatomy/clinical/meniscustears.html>

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8921
- 制訂單位/日期：9A病房/109.07.27
- PFS-8100- 468

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