

前十字韌帶重建術後復健

◎簡介

十字韌帶是提供膝關節前後方向穩定強而有力的主要韌帶。因此受傷後醫生會評估斷裂程度和病人的年齡與日常活動狀況，來決定是否進行韌帶重建術或是先進行復健一段時間。重建後，則會因為術式與嚴重度的不同，也有不同的復健進程。

◎臨床症狀

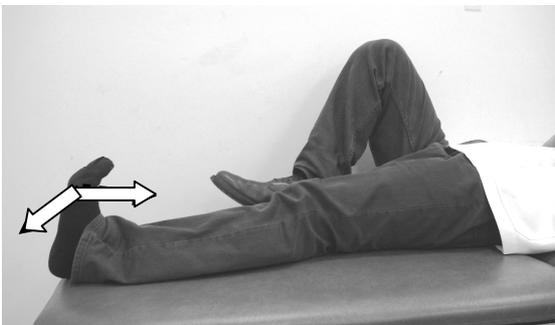
前十字韌帶多因運動時急轉彎或跳躍後不當著地而斷裂，通常會在聽到斷裂聲後，出現膝蓋無力的感覺，但有些人則無上述的經驗。有些人則是在車禍中的強烈撞擊導致韌帶斷裂。受傷後，日常活動不會有太大問題，但是當要上下樓梯或跑步時，會有無力、無法煞車等不穩定感。因此平常有運動習慣或是需要搬重物上下的族群，會有比較強的感受。

◎運動治療

『主動活動及牽拉運動』：主動活動可避免關節攣縮和周邊血液循環，牽拉運動則可維持肌肉柔軟度。

1. 踝關節活動：

平躺於床，腳踝輪流做往上翹和往下踩的動作。每回 20 次，一天三回。



2. 小腿與大腿後側肌肉牽拉運動：

坐於床上膝蓋伸直、身體往前彎，利用雙手抓繞過腳底的毛巾讓腳板往上翹的動作維持 15 秒，放鬆後反覆 5 次，每隔 2~3 小時做。



『肌力訓練』：避免因缺乏活動造成肌肉萎縮，增加肌力。每回 20 次，一天三回。

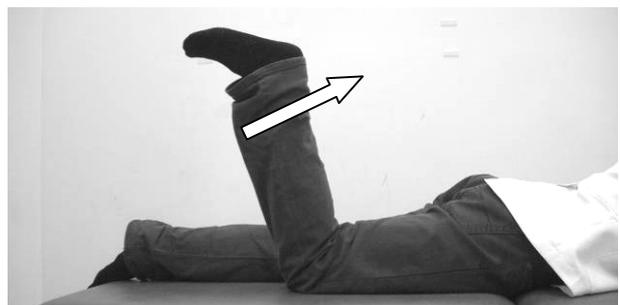
1. 大腿後側肌群肌力訓練：

平躺床上，膝蓋彎曲至允許角度，並在膝蓋下方放枕頭墊高，做向下頂床動作。過程中不必有膝蓋的動作，有出力即可。



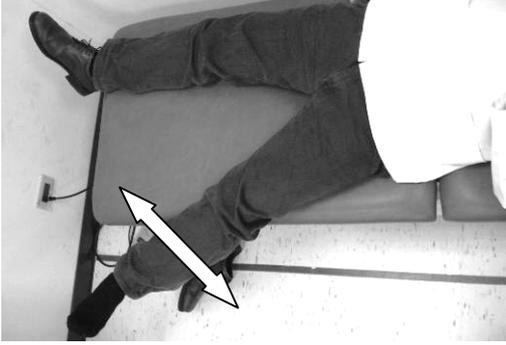
2. 大腿後側肌群肌力訓練(進階)：

趴於床上做膝蓋彎曲再緩慢放下恢復伸直動作。



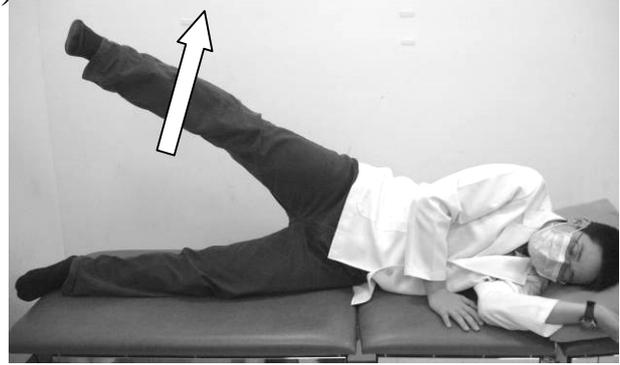
3. 大腿內外側肌群肌力訓練：

平躺於床，膝蓋伸直下髖關節往外打開至最大範圍，過程中腳趾須朝天花板。



4. 大腿外側肌群肌力訓練(進階)：

手術側腳在上側躺於床上，維持腳伸直並和身體呈一直線做腳側面抬起的動作



◎活動原則及小叮嚀：

- ✓ 依照手術種類及受傷情況，在復健時會有差異。因此僅簡述基礎性的通用運動，並在醫師指示的角度之內進行。
- ✓ 若運動後有疼痛情形請立刻停止，並告知物理治療師尋求協助。
- ✓ 運動治療前建議患側先泡熱水或熱敷，先做牽拉運動，再做肌力訓練，最後再做一次牽拉運動，減緩肌力訓練造成的緊繃感。
- ✓ 手術後初期切勿在膝蓋伸直下抬高腳，或做膝蓋踢直的動作，避免拉扯到手術韌帶。

我們關心您的健康!

臺北醫學大學附設醫院復健醫學部 02-27372181 # 1241~1244
104/03/30 修