

後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

後十字韌帶斷裂通常發生在車禍中，膝蓋受到由前往後強烈的碰撞而斷裂。由於大腿前方的肌肉很有力，所以有些人受傷後的活動並不會有明顯的問題，但有些人則會在日常走動就會有膝蓋的疼痛感。

◎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 小時做一回。



『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. 大腿前側肌群肌力訓練：

平躺床上，膝蓋用枕頭墊高，膝蓋伸直直到一直線，再緩慢放下。

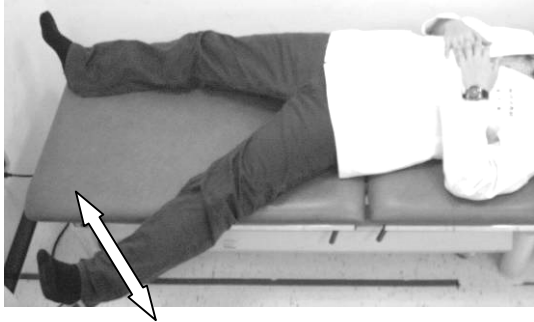


2. 大腿前側肌群肌力訓練(進階)：

坐於床邊做膝蓋伸直再緩慢放下到自然下垂位置。



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)：
手術側腳在上方式側躺於床上，維持腳伸直並和身體呈一直線做腳側面抬起的動作。



依照手術種類及受傷情況，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。

◎活動原則及小叮嚀：

- ✓ 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。

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