

膝部前十字韌帶扭傷

■ 疾病簡介

前十字韌帶（ACL）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。
- 關節腫脹：常因韌帶撕裂而引發關節腔內出血。
- 關節活動受阻：患處膝關節無法完全伸直，屈曲幅度大概100°。
- 患處不能載重：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

- 骨科身體檢查：確定膝關節穩定性，或是否有移位、脫位等現象。
- X光檢查。
- 關節鏡：以關節鏡確認膝關節是否發生解剖構造異常。
- 核磁共振掃描。

■ 處置

- 保守復健治療：外支架固定，並搭配加強腳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。
- 微創關節鏡或開放式手術：手術後需要復健治療，加強肌肉力量和恢復關節的活動度。

■ 急性照護

為免加重膝蓋傷害，受傷前兩至三天謹記以下H-A-R-M注意事項：

- 熱(Heat)-局部使用熱水浴或熱敷。
- 酒(Alcohol)-避免飲酒，以免加劇患處出血和腫脹。
- 跑(Running)-避免跑步或患處運動。
- 按摩-(Massage)-避免加劇腫脹或出血。

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

■ 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程序護理，P-R-I-C-E代表：

- 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。

參考資料：

Prodromos, C. C, Han, Y., Rogowski, J., Joyce, B., Shi, K. (2007). A meta-analysis of the incidence of anterior cruciate ligament tears as a function of gender, sport, and a knee injury-reduction regimen. *Arthroscopy*, 23(12), 1320.

許士杰、徐苡瑄、謝宛容、賈國華·膝關節韌帶受傷·取自

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

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8911
- 制訂單位 / 日期：9A病房/105.12.6
- 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