



十字韌帶斷裂病人術後護理指導

在了解膝關節十字韌帶斷裂的有關問題前，先了解每個人的膝關節內皆有兩條厚且強而有力的韌帶。依據他們附著在脛骨上前後位置的不同，分別稱為前後十字韌帶。這兩條韌帶是決定膝部穩定性的主要韌帶。通常十字韌帶在猛烈的撞擊下才會斷裂。現在運動傷害及車禍越來越多，故發生十字韌帶斷裂的病人，也有日漸增多趨勢。

一、十字韌帶斷裂常見的病狀：

- (一)前十字韌帶斷裂初期，病人會感覺膝蓋劇烈疼痛、彎曲困難、腫脹，若病人沒有馬上就醫而延遲至慢性期，所表現症狀會變為在急走、跳動或下樓梯時有不穩定之向前移動，即想跪下之感覺；更會因膝關節常常不正常之移動而導致半月軟骨或關節軟骨之破裂，引起積水及疼痛，甚至於引發關節炎。
- (二)後十字韌帶斷裂一般不會有疼痛症狀，會因造成膝關節脛骨向後方鬆動，導致髁股關節受力增加，長久會引發髁股關節炎，而產生疼痛感覺，影響步行。

二、造成十字韌帶斷裂的原因：

- (一)前十字韌帶斷裂最容易因激烈運動，如滑雪、打網球、踢足球、打籃球時不慎跌倒或跳起後不適當落地姿勢所造成。而在台灣車禍是造成前十字韌帶斷裂的主要原因。
- (二)後十字韌帶斷裂則最常發生於車禍時，膝部猛烈的撞擊而造成斷裂。

三、治療方法、手術後的注意事項及復健方法：

依照韌帶斷裂的嚴重程度，及病人的年齡、日常活動度來決定是否需要接受韌帶重建手術，或是接受一段較長時間之復健。

- (一)手術完後會穿上一個可做 10-90 度彎曲度的護膝 (Bledsoue Brace)，此護具須由病人自行購買。
- (二)護膝之彎曲角度由醫師決定，一般會從 0-30 度開始做調整。
- (三)手術後則可穿戴護膝開始復健運動，以促進下肢循環、消除腫脹、維持肌肉力量及關節活動度，活動進度亦依醫囑執行。

1. 踝關節幫浦運動(Ankle pumping, AP)：踝關節配合腳趾頭用力往上翹，停10

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

秒，再用力往下壓，再停 10 秒來做運動，一回合做 10-25 下，每日 3-5 回。

2. 股四頭肌等長收縮(Quadriceps Setting, QS)：膝下墊小毛巾捲或他人之拳頭，將膝蓋伸直下壓大腿出力，維持 10 秒，一回合做 10-25 下，每日 3-5 回。

3. 大腿張合運動(Hip abduction/adduction)：將膝蓋伸直後，肢體貼床墊由身體中心向外展後維持 10 秒，再向內收回為一次，一回合做 10-25 下，每日 3-5 回，活動時腳趾應朝上。

4. 直膝抬腿運動(Straight Leg Raising, SLR)：平躺，將健肢膝蓋彎曲，將患肢腿伸直，向天花板抬高（高度可與健肢彎曲膝蓋同高），維持 10 秒，一回合做 10-25 下，每日 3-5 回。

(四)手術後第 2 天就可用柺杖輔助下床行走，患腳可全部用力。

(五)手術後 4 週也可使用運動用的腳踏車做膝部運動；手術後第 6 週起，可在小腿綁上砂袋或其他重物做直腿抬高，或膝彎曲伸直運動，以加強大腿的肌肉力量。

(六)手術後四個月後才可以開始慢跑。

(七)手術後六個月後可做一般運動。

(八)踢足球、滑雪等劇烈運動，須經醫師同意才可做。

參考資料：

膝關節修復全書：十字韌帶撕裂・慢性膝蓋疼痛・退化性關節炎，25種常見膝蓋問題的修復照護指南（王念慈，Trans.）。(2021)。采實文化事業股份有限公司。