

膝關節內十字韌帶

每個人的膝關節內皆有兩條厚且強而有力的韌帶，依據它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，通常十字韌帶只有在猛烈的撞擊下才會斷裂，但因現在運動傷害及車禍愈來愈多，故發生十字韌帶斷裂的病人，也有日漸增多的趨勢。

十字韌帶斷裂所常見的病狀

1. 前十字韌帶斷裂時，病人常會因上下樓梯不穩，走路時腳無力，跑步時無法減速，或急轉彎，才發現自己的膝部有問題，但平常並不會感到疼痛。
2. 後十字韌帶斷裂最主要的症狀是平時膝部就會疼痛。

造成十字韌帶斷裂的原因

1. 前十字韌帶最容易因打籃球時的不慎而斷裂，其它如滑雪、打網球或踢足球也是造成前十字韌帶

斷裂的主要原因。

2. 後十字韌帶斷裂則最常發生於車禍時膝部猛烈的前後撞擊而造成斷裂。

檢查十字韌帶有無斷裂的方法

1. 患腿的大腿肌肉常會因膝部的疼痛及不穩定性而減少活動，因而產生肌肉萎縮的現象，故我們可明顯的看到患腿比健腿瘦，大腿圍變小。
2. 當平躺屈膝時醫生可檢查出患膝內鬆動、不穩定。
3. 核磁共振可幫忙診斷。
4. 用關節鏡檢查為最準確的方法。

治療方法

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手術修補韌帶或是接受一段較長時間的復健治療。

手術治療後注意事項及復健方法

1. 手術完會穿上一個可做0度~90度膝彎曲度的功能性護具。
2. 手術後頭一兩天由於傷口會痛，通常自己不動，病房會提供關節活動器幫助你做復健。
3. 當傷口比較不痛時則可穿戴著膝護具開始坐在床緣或椅子上以健腳支托患腳的膝部做被動性及用患腳做膝部主動性的運動。
4. 手術後第3天就可用拐杖下床行走但患腳不能用力，直到6週後才可以部份用力。
5. 手術後第5週起就可使用運動用的腳踏車做膝部運動。
6. 第6週開始在小腿上綁上砂袋或其它重物做直腿抬高或膝彎曲伸直運動(30度~90度)以加強大腿的肌肉力量。
7. 5個月後才可以開始慢跑。
8. 6個月後可做一般運動。
9. 踢足球、滑雪等劇烈運動則需要9~12個月後才可參加。

膝部韌帶 受損須知

祝您
身體健康！



如有相關問題，歡迎諮詢或洽健康中心
三民校區：(04)2219-5233~5237
民生校區：(04)2219-5888
E-mail：student31@nutc.edu.tw

國立臺中科技大學
～學務處衛保組關心您～

