

十字韌帶斷裂術後 護理指導



阮綜合醫院
阮綜合醫療社團法人
YUAN'S GENERAL HOSPITAL

2018/05 製訂

2021/09 修訂

壹、十字韌帶斷裂常見的病狀

1. 膝蓋劇烈疼痛。
2. 彎曲困難、腫脹。
3. 急走、跳動或下樓梯時有不穩定之向前移動，突然想跪下來的感覺。
4. 膝關節常常不穩定之移動而導致半月板軟骨或關節軟骨破裂，引起積水及疼痛，甚至引發關節炎。
5. 急性膝血腫，百分之八十在受傷後三小時內發生。



貳、造成十字韌帶斷裂的原因

1. 前十字韌帶斷裂容易因激烈運動，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是所造成。
2. 後十字韌帶斷裂最常發生於車禍時，膝部猛烈撞擊所造成斷裂。

參、治療方法及手術治療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、日常活動度決定是否需要接受手術重建韌帶或是接受一段較長時間的復健治療

1. 膝關節可完全伸直是最重要之關鍵點。
2. 連續被動式運動器，有助於早期彎膝運動。
3. 護具

(1) 手術後會穿上一個功能性可做 10-90 度膝支架，膝支架的彎曲度由醫師決定，一般會從 0-90 度開始做調整。

(2) 負重行走及睡覺時，都要使用膝支架保護。

4. 肌力

(1) 術後即可進行股四頭肌等長收縮訓練。

(2) 膝支架保護下，彎膝及加強肌肉訓練。

(3) 手術後 4 至 6 週可使用運動的腳踏車做膝部運動，手術後第 6 週起，可在小腿綁砂袋或其它重物做直腿抬高，或膝彎曲伸直運動，以增加大腿肌肉力量。

(4) 手術後 4 個月才可以開始慢跑，手術後 6 個月在醫師指導下可做漸進式運動。

(5) 手術後第 2 天就可用助行器輔助下床行走，患腳可部分用力，直到 4 至 6 週後才可全部用力。

(6) 9 個月至 1 年可正常運動。

肆、膝關節肌肉活動訓練範圍原則

(1) 術後兩週：全伸直-60 度彎曲，可使用固定式腳踏車。

(2) 術後六周：全伸直-90 度彎曲，可上下樓梯。

(3) 術後三個月：完全活動。

(4) 術後九至-十二個月：原則上可恢復運動。

(5) 一年內：運動時皆要穿著護膝支架護具

以上角度活動及復健時間，仍須臨床上醫師，依病人追蹤狀況而給予適當肢活動。

參考資料：袁素娟(2020)•成人內外科護理-下冊(第八版)•出版地：
華杏出版股份有限公司

製圖者：7A 護理站陳鈺媚護理師

製作單位：護理部 7A 護理站 諮詢電話：07-3351121 轉 2707