



# 十字韌帶斷裂病人護理指導

十字韌帶附著於股骨與脛骨上前後位置，分別稱為前十字韌帶及後十字韌帶，這兩條韌帶是決定膝關節穩定的主要韌帶，通常在不當運動或猛烈的撞擊下會造成斷裂現象。臨床上，以關節鏡檢查為確立診斷方式，並且可以手術進行韌帶重建。於術後恢復過程，應以膝部護膝支架帶固定患腿，以漸進式運動恢復患腿活動功能。

## 一、造成十字韌帶斷裂的原因

- (一)前十字韌帶斷裂最容易因為激烈運動，如滑雪、跆拳道、打網球、踢足球、打籃球時不慎跌倒或跳起後不當落地姿勢所造成。而車禍也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。

## 二、十字韌帶斷裂常見之病徵

- (一)前十字韌帶斷裂初期，病人會覺得膝蓋劇烈疼痛、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；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明顯疼痛症狀，但會因造成膝關節脛骨向後方鬆動，導致髌骨關節受力增加，長久會引發髌骨關節炎，而產生疼痛感覺，影響步行。

## 三、手術前後的注意事項及復健方法

- (一)手術前注意事項：練習全關節之主動運動、足踝下壓及屈曲運動和股四頭肌之收縮運動。
- (二)手術後注意事項
  - 1.術後患腿應以膝部護膝支架帶固定，並有角度調整圈附於兩側調整角度 10~30 度，其鬆緊度以病人自覺舒適且能固定於下肢不至滑落為宜；角度之調整則應由醫師視病患程度決定，不可任意變動。



- 2.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。
- 3.平日臥床時護膝支架之固定帶可暫時鬆開，每次下床均須穿著護具，睡覺時仍需予以固定。
- 4.當傷口比較不痛時，則可穿戴護膝開始坐在床緣或椅子上，以健腳支托腳的膝部做被動性運動及用患腿做膝部主動性運動。
- 5.手術後第 2 天就可用拐杖輔助下床行走，患腳可全部用力。首次下床應持雙拐杖採三點式步態行走，行走時應穿著防滑鞋，防止滑倒。
- 6.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。
- 7.手術後 4 個月後才可以開始慢跑，六個月後可做一般運動，但踢足球、滑雪等劇烈運動，須經醫師同意才可做。
- 8.術後應執行的肌肉復健運動有：
  - (1)腳掌下壓上屈及旋轉動作：將腳掌下壓約 5 秒，上屈約 5 秒及左右旋轉踝關節一次，重覆動作；當末稍知覺恢復時即可進行。
  - (2)大腿肌肉(股四頭肌)收縮運動：在平躺情況下，緊縮患肢大腿肌肉後，將膝蓋下壓，足底緊扣床面數到 10 秒，然後再緩慢放鬆，重覆動作。
  - (3)若已開始調膝部護膝支架之角度時，可先行坐於床尾，雙手緊握床尾護欄，以可承受的膝關節彎曲角度，漸漸屈膝，如此重覆練習。

### 參考資料

馮容芬(2013)·骨骼肌肉系統疾病之護理·於劉雪娥編著，*成人內外科護理*(六版下冊，548-551 頁)·台北：華杏。