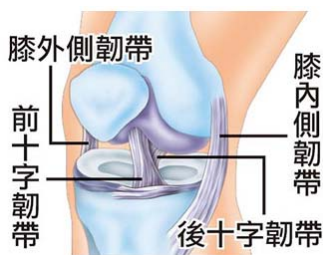


前後十字韌帶修補手術病人護理指導

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（圖一），這兩條韌帶是決定膝部穩定的主要韌帶，通常在猛烈的撞擊下，會造成斷裂現象。臨床上，以核磁共振為確立診斷方式，並且可以手術進行韌帶修補或重建。於術後使用活動式膝關節支架固定患肢（圖二、圖三），以漸進增加關節運動角度、肌力訓練，恢復患肢活動功能。



圖一 前後十字韌帶



圖二 活動式膝關節固定支架



圖三 調整圈

一、手術前膝關節運動

練習雙膝關節活動度（0~120 度）運動、足背下壓及屈曲運動和股四頭肌之收縮運動。

二、手術後膝關節運動

- （一）術後患肢以活動式膝關節支架固定（圖二），並有角度調整圈貼合膝關節兩側調整角度 0 度（圖三），其鬆緊度以病人自覺舒適，且能固定於下肢兩側不致滑落為原則；角度之調整則應由醫師視病人狀況決定，不可任意變動。
- （二）活動式膝關節支架固定，應持續使用，睡覺時仍需予以固定，若有皮膚不適、紅癢時，可暫時鬆開。每次下床均須穿著護具。
- （三）傷口腫脹時可於術後 48 小時內予冰敷，48 小時視情況後熱敷。
- （四）術後臥床時可將活動式膝關節支架固定鬆開，每次 10-15 分鐘，並執行肌肉復健運動，每天做 2 次，每次 5~10 分鐘：
 1. 足背下壓上屈及旋轉動作：將足背下壓約 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。

三軍總醫院 護理部 編印
骨科部

諮詢電話：(02) 24633330

3. 若已開始調活動式膝關節支架之角度時，可先行坐於床尾，雙手緊握床尾護欄，配合設定的膝關節彎曲角度，漸漸屈膝，如此重覆練習。

(五) 當傷口比較不痛時，則可穿戴護膝開始坐在床緣或椅子上，以健腳支托患腳的膝部做被動性運動及用患腿做膝部主動性運動。於手術後第三天，病患可使用拐杖下床活動，但是，患腿不能用力，約到 6 週後才可以部分著力，進行膝部彎曲伸直運動，並持續加強大腿肌肉力量。

(六) 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。

(七) 手術後第 6 週開始，在小腿上綁上砂袋或其他重物（圖四），做直腿抬高運動，以加強大腿的肌肉力量。

(八) 手術後 6 個月後可做一般運動，如走路、慢跑、游泳等。

(九) 球類劇烈運動，則要 8~9 個月後才可以參加。



圖四 直腿抬高運動

參考資料

丁毅銘 (2017) . 預防及減少前十字韌帶損傷之運動訓練探討 . 嘉大體育健康休閒期刊, 16 (3) , 105-118 .

Smith, M. A., Smith, W. T., & Kosko, P. (2018). Postoperative Knee Bracing. *Orthopedic Nursing, 37*(5),328-329. doi:10.1097/NOR.00000000000000495

護理指導評值：

◎是非題

1. () 術後 48 小時內予熱敷，48 小時後冰敷？
2. () 首次下床應持雙拐杖採三點式步態行走？
3. () 角度之調整則應由醫師視病人狀況決定，不可任意變動？

◎選擇題

4. () 剛術後患肢以活動式膝關節支架固定何角度為宜？
(1)0 度；(2)60 度；(3)120 度；(4)180 度。
5. () 足背下壓上屈及旋轉動作以做幾秒為宜？
(1)30 秒；(2)25 秒；(3)15 秒；(4)5 秒。

三軍總醫院 護理部 編印
骨科部

諮詢電話：(02)24633330



6. () 手術後第幾週開始，可在小腿上綁上砂袋或其他重物？

(1)5 週；(2)6 週；(3)7 週；(4)8 週。

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1. (X) 2. (O) 3. (O) 4. (1) 5. (4) 6. (2)

三軍總醫院 護 理 部
骨 科 部 編 印

諮詢電話：(02) 24633330