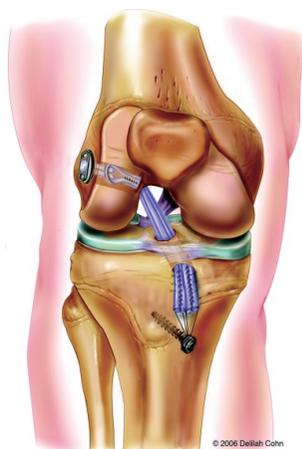


# 前十字韌帶重建 手術後臨床指引

## 前十字韌帶簡介

主要功能是提供膝關節的前後與旋轉穩定，並避免脛骨產生過多的向前位移。其受傷機轉常發生於運動過程中，跳躍後落地不穩，產生膝外翻的扭傷，或是膝後方被撞擊而撕裂，傷者常常會聽到有“啪”一聲的斷裂，接下來就是膝蓋腫脹，無法再進行激烈運動。幾週後膝蓋腫脹疼痛會慢慢減少，但不穩定的感覺出現，影響日常生活與運動表現，尤其是在快速上下樓梯、旋轉、或改變走路方向時會出現症狀。



## 前十字韌帶重建手術

重建後的韌帶需要牢牢的固定在脛骨與股骨端，故手術後需依組織生長情況和時間漸進式地增加關節角度和運動強度，才能達到最好的復原功能。

## 住院期間物理治療

治療目的為控制及減少手術後的腫脹疼痛，為避免肌肉萎縮無力，基本之肌肉強化運動在術後第一天即可開始訓練，特別是股四頭肌及膕脛肌之共同收縮。此外，正確使用拐杖走路的技巧也十分重要。術後2週內膝蓋以護具固定於膝伸直（或依醫生指示彎曲30度以內）。

1. 擺位：膝關節需完全伸直並將下肢墊高促進回流消腫。
2. 術後運動：術後可穿戴護具下開始復健運動，以促進下肢循環、消除腫脹、維持肌肉力量及關節活動度。



### (a.) 踝關節幫浦運動

踝關節做上勾下踩之動作，不須停留，建議每半小時20下。



### (b.) 股四頭肌等長收縮

膝下墊小毛巾捲，將膝蓋伸直下壓股四頭肌出力(注意！腳跟絕對不可抬離床面)，維持10秒，一回合做10下，每日3-5回。



### (c.) 大腿張合運動

將膝蓋伸直後(注意!需穿戴膝蓋護具固定在0度之下做)，肢體貼床墊由身體中心向外展再向內收回為一次，一回合做10下，每日3-5回，活動時膝蓋及腳趾應朝上。



### (d.) 直膝抬腿運動

平躺下將健肢膝蓋彎曲，將患肢腿伸直(注意!需穿戴膝蓋護具固定在0度之下做)，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。

- 3. 走路：**術後第二天即可在穿著膝護具固定情形下以拐杖走路，患側腳在固定膝伸直下踩地（以不疼痛為原則）。走路順序為：拐杖先往前放→患側腳→好腳。一般術後2-4週即可不使用拐杖走路。
- 4. 膝護具使用：**術後護具固定在0度（即完全伸直之下），之後回診後根據醫生指示調整可動的角度，一般3個月後即可不戴護具活動（仍需依據醫師的建議使用為主），3-6個月可以改為穿戴軟式護膝。

## 出院後物理治療原則

- 術後2-4週：漸進增加膝關節彎曲角度，以4週達到膝彎曲90度為目標。
- 術後4-6週：以6週達到膝彎曲120度為目標。
- 術後6-8週：以加強訓練肌力為主要目標，膝關節彎曲角度沒有受限。
- 術後9-12週：加強下肢肌力、本體感覺、與神經肌肉動作控制之訓練。
- 術後6個月後：可以小跑步的活動（但要從事較激烈的運動前仍需經由醫師的評估後才能實施）。

## 術後注意事項

### 1. 手術有合併半月軟骨修補者：

4-6週膝彎曲不超過90度，且只可在穿戴膝護具（固定在0度）之下踩地，患側腳不可以承重以免修補處承受過大力量而再度受傷。（或是依據醫師指示漸進式增加承重）

### 2. 膝護具之關節角度限制：

依醫師指示調整，切勿自行更改。一般需穿戴3個月。

### 3. 運動過程或是運動結束後：

有明顯疼痛增加的情形，請立即停止運動，並告知相關人員。

---

諮詢專線：04-24632000 轉 35111（復健治療部）  
諮詢時間：週一至週五 09:00~17:30