



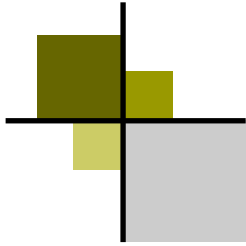
前十字韌帶復康手術須知



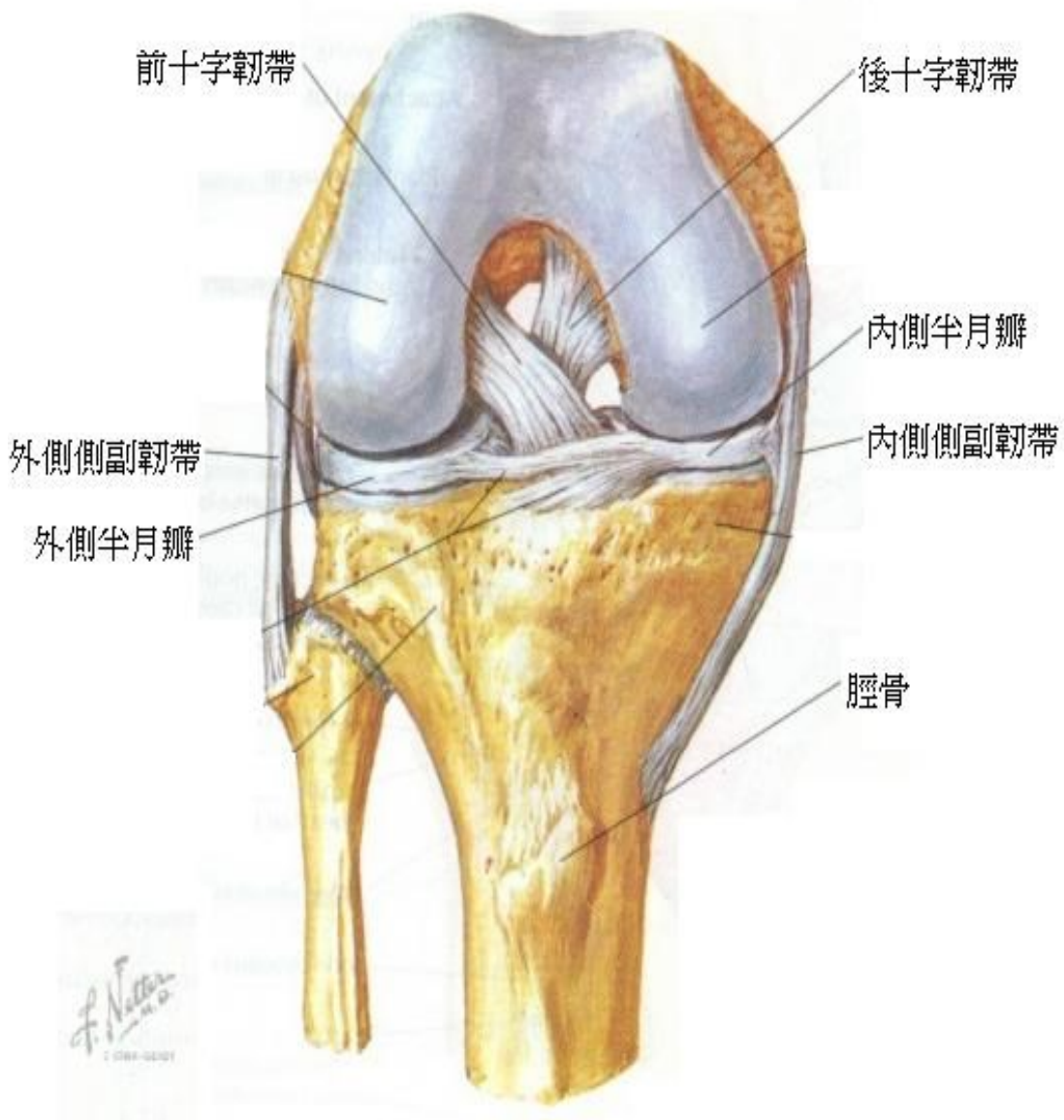
廣華醫院
物理治療部

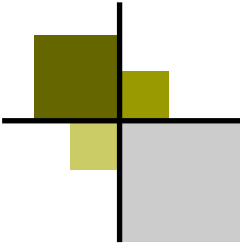
目錄:

膝關節的結構	4
創傷的成因	5
症狀	6
前十字韌帶重建手術	6
手術後的康復(第一階段)	8
手術後的康復(第二階段)	13
手術後的康復(第三階段)	15
手術後的康復(第四階段)	16
手術後的康復(第五階段)	17
注意	18



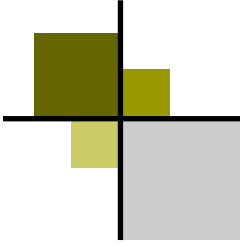
膝關節的結構：





膝關節韌帶的主要功能是：

- 穩定關節
- 幫助膝部發力
- 跳躍和跑步時，承受因強大推力而產生的壓力



創傷的成因：

- 撞擊股骨外側或內側
- 撞擊脛骨內側或外側
- 扭曲
- 突然停步或由高處跳下





常見受創傷的運動：

- 足球
- 籃球
- 滑雪
- 網球
- 壁球



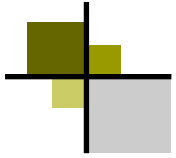
症狀：

- 腫脹
- 發紅
- 痛楚
- 局部發熱，程度視乎創傷深淺而定
- 關節活動受阻，不能完全伸直或屈曲
- 患肢不能受力，走路時痛楚



前十字韌帶重建手術：

當膝關節受傷後，應立即求醫，讓醫生作出診斷及適當的治療。醫生可能會提議傷者接受磁力共震或內窺鏡檢查，以確定受傷的位置及程度，再決定是否要進行前十字韌帶重建手術。現時，大部份重建手術都能以內窺鏡手術進行。整個康復療程大概需時四至六個月，期間患者需要配合醫生及物理治療師的指導進行鍛鍊。



手術前的準備：

如患者的情況需要接受手術，物理治療師在手術前會替患者減輕痛楚、腫脹，盡量保持膝關節的活動幅度和肌力，並安排手叉助行器。



減輕痛楚、腫脹



手叉助行器

手術後的康復

第一階段

第一天至第二天

目的：控制及減少手術後的關節腫脹、痛楚

- 手術後首天會使用冰墊敷於患處，幫助消腫止痛 (圖一)



(圖一)

- 臥床期間多做深呼吸運動以防止肺炎，亦應多做踝關節運動，促進血液循環（圖二）



（圖二）

- 四頭肌靜止伸直運動鍛鍊（圖三）

- 將大腿肌肉盡量收緊，膝關節盡量伸直
- 保持收緊十秒，然後放鬆
- 每小時重覆十次



（圖三）

直腿提升（圖四）

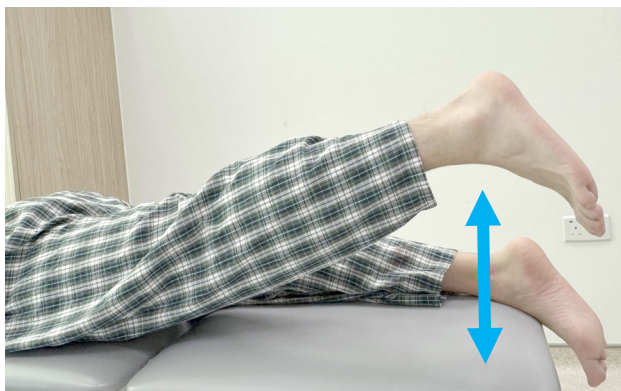
- 手術腳置於膝托，盡量伸直，慢慢抬起約離地面 30° ，保持十秒，然後慢慢放下
- 每小時重覆十次



（圖四）

髌關節後展（圖五）

- 俯臥，手術腳置於膝托，盡量伸直，慢慢抬起約離地面 30° ，保持十秒，然後慢慢放下
- 每小時重覆十次



（圖五）

髌關節外展 (圖六)

- 側臥，手術腳置於膝托，盡量伸直，慢慢向外側抬起，保持十秒，然後慢慢放下



(圖六)

大腿後肌屈曲運動 (圖七)

- 屈曲伸直 0-60° 臥床，手術腳慢慢屈曲，直至膝關節感到少許痛楚或阻力



(圖七)

步行訓練（圖八）（使用拐杖減輕傷口痛楚）

- 一對拐杖先放前約一步距離
- 然後手術腳行前與拐杖平行
- 跟著好腳踏過拐杖一步



（圖八）

如患者可使用拐杖步行及傷口進展理想，在第二天，醫生便會考慮讓病人出院，繼續接受門診的物理治療訓練，進程表大概如下(以下療程需根據物理治療師指示才可進行)：

◆ 第二階段

第二天至二星期

目的：繼續控制及減少手術後的腫脹、痛楚，並增加關節活動幅度(特別是伸直幅度) 防止肌肉萎縮 加強肌肉力量及柔軟度

- 冰墊敷於患處，每日四至五次，每次十五至二十分鐘，直至腫痛消去
- 可試無助步行及解除膝托（請遵照醫生或物理治療師的指示）
- 後大腿伸展運動
- 小腿伸展運動
- 大腿後肌屈曲運動 0-90°
- 直腿提升
- 坐櫟腿
- 踏單車
- 自主屈曲
- 平衡板
- Prone hang



踏單車



平衡板



坐橈腿



Prone hang

◆ 第三階段

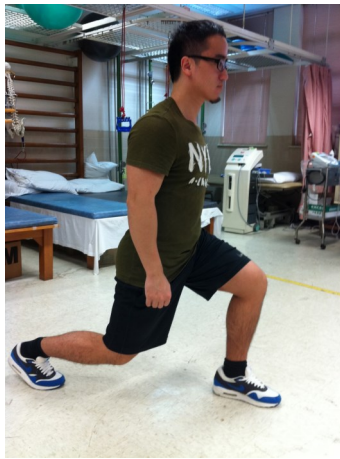
三至六星期 (除以上運動外，可加以下運動)

目的：加強肌肉的鍛鍊及簡單平衡訓練

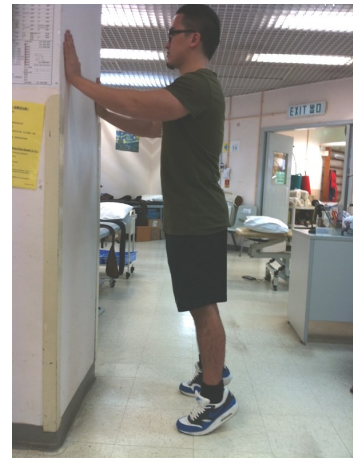
- 自主屈曲十負重
- 大腿後肌屈曲運動 0-120°
- 雙腳蹲腿
- 小腿提升
- 前跨步
- 踏步機



踏步機



前跨步



小腿提升

◆ 第四階段

七至十二星期

(除以上運動外，可加以下運動)

目的：深化平衡，本體感覺及功能性訓練

- 單腳踏平衡板
- 樓梯訓練
- 跑步機
- 小彈床(10週)
- 平路直線緩步跑 (10週)
- 單足向上跳 (10週)



單腳踏平衡板



小彈床



跑步機



第五階段

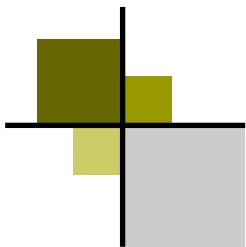
十三至二十四星期 (除以上運動外，可加以下運動)

目的：提高患者運動耐力，高難度平衡及靈敏度訓練，以準備患者再次參與運動

- 開放動力鏈運動
- 深蹲
- 起 / 停跑 (20 週)
- “Z”、“8”字跑 (20 週)
- 向側跑 (20 週)
- 向後跑 (20 週)
- 交叉腿跑 (20 週)



開放動力鏈運動



注意：

- 在復康的後期，物理治療師甚至會要求傷者作出跑、跳、急促停頓和急促轉變方向等動作，令患者能夠回復受傷前的狀態，並繼續參與運動
- 恢復往昔運動取決於
 - 功能上的穩定性
 - 所屬的運動項目
 - 四頭肌及大腿後肌的力量

（請遵照醫生或物理治療師的建議）
- 大部份患者可望手術後 6-9 個月重拾往昔參與的體育運動

患者必須緊遵復康的計劃，才可取得最佳效果，如有任何疑問，請向醫生或物理治療師查詢

