

# 常見的運動傷害

## 膝關節十字韌帶斷裂



文／骨科部 主治醫師 洪誌鴻

**膝**關節的十字韌帶斷裂，是很常見的運動傷害，而以關節鏡施行十字韌帶重建手術，是骨科近10年來發展最快的技術之一，病人滿意度極高。

### 十字韌帶有無斷裂，待關節消腫才能確診

運動傷害患者在就醫時，若關節腫脹，相關的理學檢查不易施作，醫師通常會先安排X光檢查，看看是否有骨折或關節脫位。然而，肌腱、韌帶及其他軟組織的傷害，X光也難以發現，因此患者必須持續在門診追蹤治療，待關節的腫脹疼痛消退後，才能藉由理學檢查來確認有無傷及十字韌帶。

一般的關節軟組織傷害大多只需要保守治療，經過一段時間的休息便會逐漸痊癒。但膝關節的十字韌帶斷裂，問題可就嚴重了，因其修復能力差，保守治療的成效往往不佳。

### 受傷時出現異聲及劇痛，有可能是韌帶斷裂

十字韌帶是維持膝關節穩定的重要構造，主要功能是限制小腿骨向前或向後的不正常位移。它的斷裂常發生在運動傷害、機車車禍和摔傷之際，受傷機轉往往是一個突然外力加諸於膝關節，使得膝關節外翻、外轉或過度伸直、扭曲，導致關節內的

十字韌帶斷裂。受傷當時，病人可能會聽到斷裂聲，然後就感受到劇烈疼痛，隨之而來的症狀是膝部腫脹、膝關節無法活動、膝部不穩定、走路及爬樓梯困難。傷勢較嚴重的病人，還可能合併半月板破裂、關節軟骨破裂、內側韌帶斷裂或後外側組織的傷害。

若十字韌帶僅部分斷裂，還可以考慮保守的復健治療，但如果斷裂嚴重而造成明顯關節移位，或合併其他韌帶或半月板的傷害，或者患者是活動力強的年輕人，此時便建議接受十字韌帶重建手術。

### 關節鏡手術加復健，半年可恢復運動能力

本院十字韌帶重建手術是以關節鏡來執行，有手術時間短與傷口小、術後恢復快、疼痛感較低的特點。重建所用的移植體有3類：自體移植體、異體移植體、人工韌帶移植體。異體移植體因需仰賴他人捐贈，有傳染目前未知的疾病之虞；人工韌帶移植體，健保不給付（須自費），且有韌帶癒合的問題；自體移植體，包括骨－髓骨肌腱－骨自體移植體，以及腿後肌腱自體移植體。

以關節鏡施行十字韌帶重建手術，術後加上復健訓練，病人可在3個月內恢復一般日常活動，6個月左右恢復運動能力，臨床結果令人相當滿意。🏆