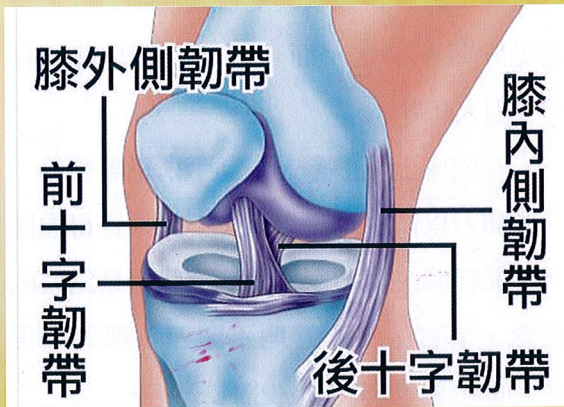


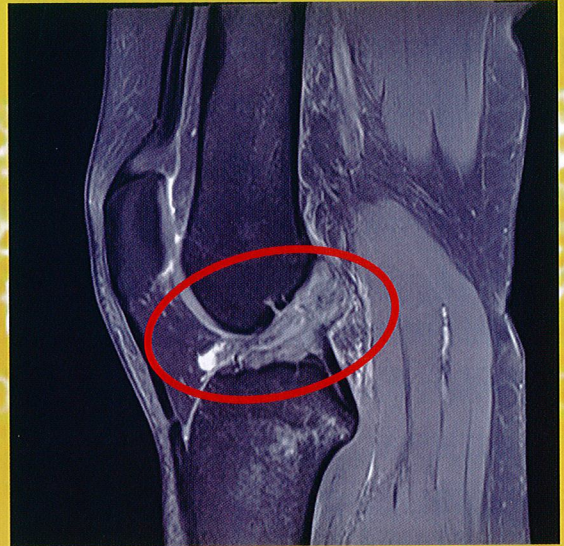
前十字韌帶斷裂怎麼辦？

文/骨科部 羅逸然 主治醫師
黃荳予 專科護理師

近年來，運動的人越來越多，因不當運動所造成的膝關節傷害也愈來愈常見，而前十字韌帶受傷是膝關節最嚴重的傷害之一。十字韌帶最主要的功能是維持膝關節前、後方向的安定性，在彎曲或伸直的時候，像繩子一樣把膝關節緊緊地拉在正常的位置，這種穩定性對正常的膝關節運動是很重要且是必需的。



前十字韌帶斷裂常合併其他韌帶或膝關節內部其他構造的傷害，如內、外側的側副韌帶或半月板的損傷。許多患者在前十字韌帶斷裂發生時會聽到「啪」一聲，然後就無法再繼續活動，隨之有膝部疼痛、腫脹、膝關節無法活動、膝部不穩等症狀；急性期過後自覺症狀改善，並能走路，患者常以為已經恢復，但日後膝部卻會反覆發生傷害、疼痛、關節常會有卡卡的感覺。而研究報告也指出，曾經有過膝關節傷害病史的人，有高於5倍的機會，未來可能發展成退化性關節炎。



膝部磁共振造影：前十字韌帶斷裂



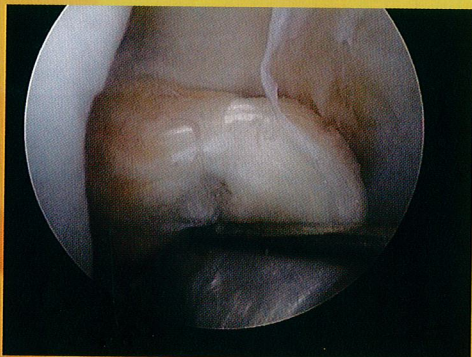
關節鏡視下：前十字韌帶斷裂

前十字韌帶斷裂不會造成膝關節功能的過度限制，不過一旦斷裂就很容易反覆受傷，引起膝關節的傷害(如:退化性關節炎、發炎、腫脹等)。處理方法可分為手術治療和保守治療；越年輕，運動需求越高，有膝關節不穩定症狀者(或保守治療失敗)，則建議手術治療；年紀較大，膝蓋不穩定症狀不明顯，或日常生活膝關節使用需求度不高者，可以考慮保守治療，但不論手術或保守療法，都需要復健治療。

手術治療

一般考慮手術治療的病患會有以下的特點:1.膝關節不穩定或半月軟骨破裂需修補或部分切除者；2.想繼續從事體育活動者；3.不願改變生活生式以適應膝關節不穩定者。目前手術的方式是以韌帶移植重建治療為主，而前十字韌帶斷裂常合併半月軟骨等其他關節內軟組織受損，在進行關節鏡韌帶重建手術的同時，可進行半月軟骨或其他關節內軟組織修補，儘可能縫合保存完整性，降低日後關節炎之產生。

十字韌帶重建手術可使用膝關節鏡執行，手術視野清楚，不需打開關節囊，傷口小，減少術後的疼痛，住院期短、恢復快。移植體可分三類：自體韌帶移植、異體韌帶移植、人工韌帶移植。十字韌帶重建手術後即可開始進行股四頭肌強化復健運動，六週可恢復正常活動，三個月內正常工作，三到六個月可以開始慢跑強化肌肉，九到十二個月重回運動場。

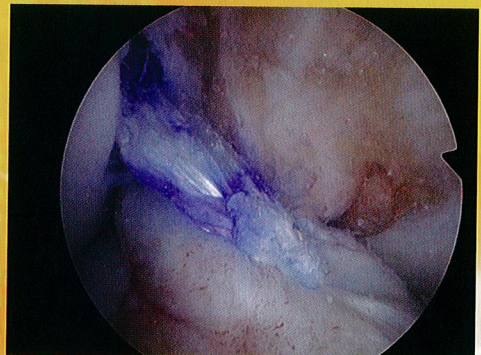


關節鏡視下:前十字韌帶破裂鬆脫

保守治療

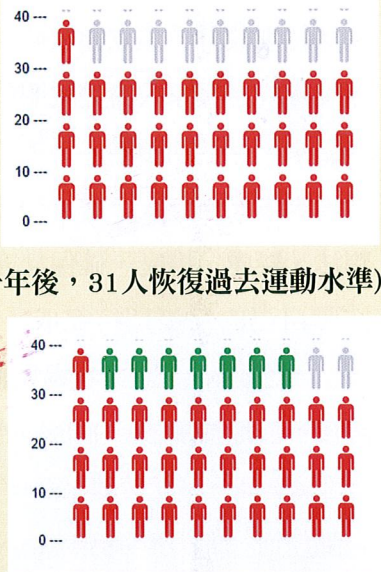
當膝部尚稱穩定，且病患年紀大於40歲或非運動員，可建議採保守治療。採取保守復健治療約有9%的病患可以完全恢復運動功能。根據諾愛斯(Noyes)三分則；有三分之一的病患復健後可改善，而有三分之一病患病情惡化，另外三分之一病患病情無變化。保守療法以持之以恆的復健運動計劃為主，以復健治療來增強肌肉的力量，尤其是股四頭肌，目的是藉由強化大腿肌力，來增加膝關節穩定度，以取代原來前十字韌帶的功能，也建議可採用護膝或改變日常活動方式，以避免膝蓋不穩定。而其復健成效及時間長短，因人而異。

在臨床上，很多人以為手術是萬靈丹，只要開刀以後就會好；也有不少人覺得復健辛苦又耗時，開刀比較快，這些都是錯誤的觀念。事實上，不管開不開刀，都要做復健，而且復健的時間最少需要一年。



關節鏡視下:前十字韌帶重建

前十字韌帶斷裂治療方式比較

	韌帶重建手術治療	保守治療
治療方式	<p>手術方式：前十字韌帶重建。</p> <p>麻醉方式：全身、半身麻醉皆可。</p> <p>材質選擇：自體韌帶、異體韌帶、人工韌帶及自費特殊固定器。</p> <p>復健治療：需配合術後復健治療，可尋求復健科醫師協助。</p>	<p>1. 冰敷、熱敷。</p> <p>2. 藥物治療。</p> <p>3. 輔具固定。</p> <p>4. 復健運動。</p>
優點	<p>2018年美國發表的研究，40位接受前十字韌帶重建手術運動員，約十個月後重返運動場，一年後95%的人恢復運動，78%的人恢復過去運動的水平，二年後，所有運動員恢復運動，95%達到了受傷前水平，只有一名運動員再次受到前十字韌帶斷裂的損傷。</p>  <p>(一年後，31人恢復過去運動水準)。</p> <p>(二年後，38人可恢復過去運動水準)。</p>	<p>1. 持之以恆的復健，能強化大腿肌力，增加膝關節穩定度。</p> <p>2. 避免前十字韌帶重建手術可能產生的風險及併發症。</p>
缺點	<p>1. 可能需要再次手術：有些人可能因再次前十字韌帶斷裂，需再次接受前十字韌帶重建手術。</p> <p>2. 韌帶重建手術可選擇自費品項以增加成功率。</p>	<p>復健的時間及成效因人而異，可能因關節不穩定，無法再從事激烈運動。</p>
風險	<p>1. 手術風險：手術傷口感染、傷口不癒合、韌帶鬆脫、血栓產生或是神經血管受損。</p> <p>2. 麻醉風險：所有麻醉都是有風險的，但其麻醉發生的併發症並不常見。</p>	<p>復健若失敗，導致長期膝關節不穩定，肌肉萎縮，加速關節磨損退化。</p>