

前 / 後十字韌帶 重建手術後護理指導



護理部護理長 盧婉菁

十字韌帶位於膝蓋內部，共有兩條：前十字韌帶和後十字韌帶，像十字形一樣交叉，負責穩定膝關節，幫助大腿和小腿協調運動。當這兩條韌帶受傷時，膝蓋可能會變得不穩定或無法正常活動。

治療方式：

- (一) 非手術方式：透過物理治療訓練大腿肌肉（尤其是股四頭肌），加強膝關節穩定性，同時避免劇烈活動，防止膝關節軟骨進一步磨損。
- (二) 手術方式：將受傷的韌帶重新建構（重建手術），現在的手術技術已相當成熟，術後搭配復健計畫，可以幫助恢復正常活動、降低關節退化的風險。

手術後的照顧重點：

- (一) 傷口包紮與冰敷：手術後前兩週請持續冰敷並保持繃帶包紮，避免熱敷，以防止腫脹或瘀血。
- (二) 抬高患肢：休息時記得墊高受傷的腳大約 15 至 20 公分，以減少腫脹。
- (三) 使用膝支架保護膝蓋：下床行走及睡覺時，皆需使用膝支架，將膝蓋固定在醫

囑許可的範圍，避免韌帶過度拉扯。

- (四) 使用柺杖：下床行走時，需使用柺杖支撐，患肢僅能承擔部分體重（約體重的 30% 以下）。

復健運動：

(一) 復健時程建議

1. 術後 0 至 6 週：因需保護植入物的完整性，故須使用膝支架，並同時開始執行關節活動運動和肌肉收縮之復健運動。
2. 術後 8 週至 3 個月：重點是恢復完全關節活動、正常步態模式，術後 6 週內膝支架限制於 0 至 90 度，逐漸調整患部屈膝復健活動；8 週後可移除膝支架，完全負重並開始恢復日常生活活動。
3. 術後 3 至 6 個月：復健重點為增強肌力及穩定度平衡訓練，包含踩腳踏車、游泳或登階訓練。
4. 術後 6 至 12 個月：可做更激烈之活動，包括開始直線小跑步、跳躍、敏捷和橫向運動。



3. **直膝抬腿運動（需穿著支架保護）：**健側肢體膝蓋彎起，患側肢體腳板微翹起並膝蓋伸直，保持此姿勢將伸直的腳慢慢抬高，至彎起腳之膝蓋高度後再保持緩慢速度放下。
4. **腳踝幫浦運動：**腳板向上翹起到底後，再向下踩到底，活動腳板幫助血液循環，預防血栓。
5. **大腿外展內收運動（需穿著支架保護）：**平躺在床上時，腳趾頭朝向天花板整隻腳向外打開至可以忍受的位置後，再向內收回。

注意事項

1. 若運動時或運動後感到疼痛、腫脹或不適，請立即停止運動並聯繫醫護人員。
2. 運動應循序漸進、持之以恆，不要操之過急。

5. 術後 9 至 24 個月：根據個人運動目標訓練，如籃球、足球等，準備重返運動場。

（二）常見復健運動（每日分 4～6 次進行，少量多次式進行）

1. **股四頭肌等長收縮運動：**膝蓋打直，用力往下壓地面，停留 5 秒後放鬆，強化大腿力量。
2. **膝關節伸展與彎曲訓練：**膝關節被動伸直，以枕頭或毛巾墊高腳跟，靠重力使膝關節自然打直；膝關節被動彎曲（0-60-90 度），伸直膝關節，坐床沿，腿部肌肉放鬆，靠重力或正常腳，使膝關節自然彎曲，仰臥時則可請他人協助滑動患側腳跟，使膝關節彎曲。

