

Knee ligament injuries

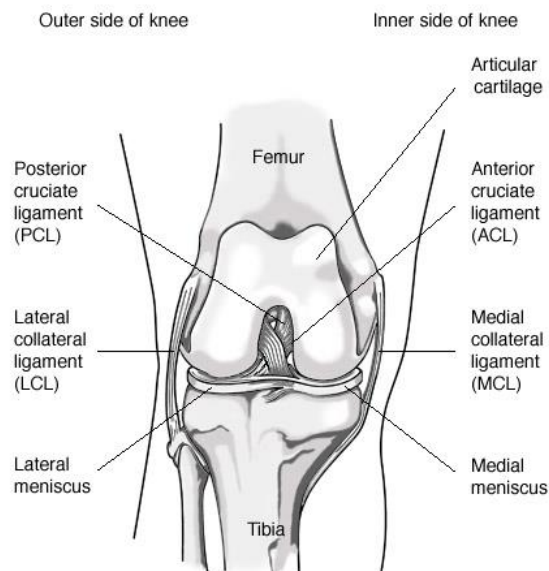
膝關節韌帶受傷

每年有不少人由於膝蓋問題而求診骨科醫生。膝關節是身體最大的關節而對行動是不可少的。它由二套韌帶固定,分別是前、後十字韌帶和內、外旁系的韌帶。

十字韌帶 (Cruciate ligaments)

十字韌帶位於在膝蓋關節裡面,連接股骨和脛骨。他們由許多縷的纖維組成,無論在彎曲或伸直的時候,它好像繩一樣把膝蓋關節緊緊拿著在正常的位置。這種穩定性對正常的膝蓋關節運動是必需的。

Cruciate 的名字是解作十字和關鍵。十字韌帶在膝蓋關節裡面,互相交叉往來形成"x"形狀。十字韌帶位於往膝蓋的前線是前十字韌帶 (Anterior Cruciate Ligament ACL), 而那個位於往膝蓋的後方稱後十字韌帶(Posterior Cruciate Ligament PCL)。



前十字韌帶受傷

前十字韌帶是防止脛骨在股骨下前滑。前十字韌帶在以下情況可能會受傷:

- 迅速地改變方向
- 當跑步時減速
- 跳起著地時
- 直接觸碰, 譬如在欖球運動的阻截動作

確認前十字韌帶受傷

如果您的前十字韌帶受傷, 您可能沒有立刻的痛楚。但是, 您也許能聽見砰的一聲和膝蓋脫離的感覺。在二至十二小時之內, 將會腫脹, 當您設法站立時會感覺痛苦。在這時您應用冰敷在膝蓋上來控制腫脹和放高您的膝蓋直到您能到骨科醫生求診。

如果您在前十字韌帶受傷後仍繼續走動, 這能損壞膝關節內的軟骨。例如, 當您以動心腳轉動身體時, 股骨會跟著身體在作為動心腳的脛骨上轉動。

診斷前十字韌帶受傷

診斷前十字韌帶受傷是根據詳盡的膝蓋關節檢查。檢查是包括幾個測試, 試看膝關節受到不同的方位的壓力仍否能夠停留在適當的位置。您也許雖要作 X 光或磁力共振檢查, 在某些情況下, 您雖作關節鏡檢查。

部份的前十字韌帶撕裂也許是不雖要動手術的。完全的前十字韌帶撕裂是比較嚴重, 特別是在年輕的運動員, 也許要作重建手術。

前十字韌帶撕裂的治療

包括有手術或保守治療

保守治療:

因為年齡的問題或整體低活動程度的患者。

如果整體的膝蓋關節穩定情況令人滿意。

包括一個加強肌肉的運動的治療課程, 而通常要加上外支架來穩定膝蓋關節。

手術治療:

手術的治療(微創關節鏡或開放式手術): 通常從患者的膝蓋骨或腿筋肌肉, 取出一段腱, 通過關節

的裡面,然後綁緊到股骨和脛骨上。

手術後要通過運動的鍛煉和康復療程去加強肌肉的力量和恢復關節的活動能力。

後十字韌帶受傷

後十字韌帶受傷並不像前十字韌帶那樣常見。後十字韌帶扭傷通常是因為韌帶被過份拉扯或舒展,膝蓋關節在前方被撞擊,或失足而發生的。

後十字韌帶受傷會影響膝蓋關節的穩定因為脛骨可能向後沉。股骨和脛骨的末端會直接地互相摩擦,對光滑的關節軟骨造成磨損而變成稀薄,。這磨損是會導致關節炎的。

處理後十字韌帶受傷

後十字韌帶撕裂的傷者通常都沒有關節不穩定的症狀,因此手術一般是不需要的。在完成一個復康療程以後,許多運動員能回復到傷前的活動能力而沒有重大的損傷。

但是,如果後十字韌帶的受傷情況是後十字韌帶連著部份脛骨一起撕掉,手術是需要將依附在韌帶上的骨固定在原來的地方。這手術後膝蓋關節的功能通常是相當好的。

旁系的韌帶 (Collateral ligaments)

旁系韌帶位於膝蓋關節的內側和外側。內側旁系韌帶(Medial Collateral Ligament MCL)是連接股骨和脛骨和提拱內側膝蓋的穩定。外側旁系韌帶(Lateral Collateral Ligament LCL)是連接股骨到腓骨和提拱外側膝蓋的穩定。

內側旁系韌帶的受傷通常是由於膝蓋的外側受到撞擊而造成,受傷後會感到尖銳的痛楚在膝蓋的裡面。外側旁系韌帶很少受傷的。

旁系韌帶受傷

如果內側旁系韌帶(MCL)只是部份撕裂,通常保守治療已經可以。這是包括:休息,冰敷,外壓和提高患處。

休息能給韌帶時間癒合。冰敷是應每次 15 到 20 分鐘,每日二至三次。

外壓患處能控制腫脹。您可以用繃帶作外壓,而外支架能給膝關節休息。盡可能把膝蓋舉起。

為了有好康復,您應該諮詢您的醫生有關受傷後的康復療程。

如果旁系韌帶是完全的撕毀或無法癒合,您可能需要動手術。修復手術可以有好的復完,能有好膝蓋穩定性。在康復療程後,許多人能恢復他們先前的活動水平。

康復療程對十字韌帶或旁系韌帶的受傷是不可少的。療程多數包括:

- 被動的膝關節屈曲和伸展去計恢復靈活性。
- 用外支架來控制關節的活動。
- 四頭肌的加強運動。(肌肉力量能在膝蓋關節負重時提供最大支持和固定。)
- 其他的鍛煉運動有高位子腳踏車, 跟隨著是激烈的四頭肌鍛煉。

用柺杖和外支架的時間是跟據您膝蓋康復程度而決定的。

您的骨科醫生已接受豐富訓練，專門診斷和治療(包括使用手術和非手術的方法)發生在骨頭，關節，韌帶，跟腱，肌肉和神經的病症。

這一本小冊子是由美國骨科醫學院 American Academy of Orthopaedic Surgeons 所編寫。它期望包含了在這個題目上，從公認機構所得最新近的資訊。然而，它不代表學院的官方政策和本文不應該被解釋當做排除其他可接受的觀點。對於醫學題目有疑問的話，請向熟識這個問題並了解各種治療方法的醫生查詢。

Notes 注意：

- a. The Chinese translation of this material has been produced with permission from the American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS)
- b. AAOS played no role in the translation of this educational material from English into Chinese and disclaims any responsibility from any errors, omissions, and / or faults, and / or possible faults in the translations.
- c. AAOS wishes to thank the Hong Kong Orthopaedic Association for translating this information into Chinese and for its support of educational programs for patients and the public.

一：本中文翻譯已獲得美國骨科醫學院授權。

二：美國骨科醫學院並不參與當中的翻譯工作。美國骨科醫學院和香港骨科醫學會並不承擔任何因翻譯當中的錯誤、缺乏、失誤或可能失誤而引起的責任。

三：美國骨科醫學院感謝香港骨科醫學會進行中文翻譯，並感謝香港骨科醫學會一直以來對公眾和病人教育的支持。