

膝關節韌帶扭傷

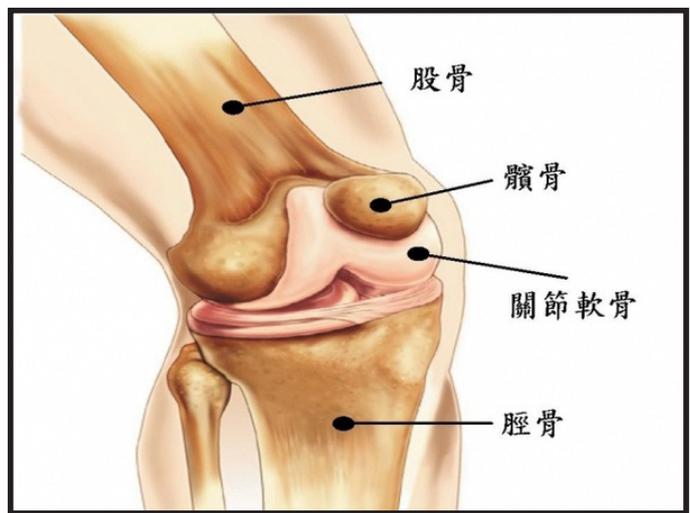
吳黃玉桂物理治療師

年青人很喜歡做運動，弄傷膝關節韌帶是很常見的事。

“醫生/物理治療師，我跌倒時腳扭一扭，聽到卜一聲，當時膝關節頗痛，之後便腫起來...” 這可能是扭傷或撕裂了膝關節韌帶的徵狀。要明白受傷的位置及原因，首先就要知道膝關節的結構。

膝關節結構：

膝關節是由股骨(Femur)即大腿骨，脛骨(Tibia)即小腿骨及髌骨(patella)所組成。髌骨是一小膝蓋骨塊，上連四頭肌肌腱，下與四頭肌韌帶相接至下腿骨，它在大腿骨的上面，保護膝關節。膝蓋是一支點(fulcrum)來增加四頭肌的功能。



膝關節有四條韌帶聯繫著大腿及小腿骨，膝的內裡有兩條十字韌帶，即前十字韌帶(Anterior Cruciate Ligament)和後十字韌帶 (Posterior

Cruciate Ligament)，外側有(lateral collateral ligament); 內側有(medial collateral ligament)，它們與大腿及小腿肌肉一起保持膝關節的穩定度，所以我們可以自然地跑步、跳動和旋轉。

前十字韌帶(ACL)是穩定膝關節的主要韌帶。它在膝關節內，由大腿骨向前伸展至小腿骨，它的功能是防止大腿骨向後或小腿骨向前移。

後十字韌帶(PCL)在膝關節內由大腿骨向後伸至小腿骨，它防止大腿骨前移。它比前十字韌帶強兩倍，所以受傷的機會較前十字韌帶少。

前十字韌帶和後十字韌帶一起保護穩定骨骼。所以當我們踏腳轉身時，不會突然跪下來，出現走位的情況。

前十字韌帶所以受傷，是因為我們在滑雪、跑步、或其他運動時，突然轉身，或停下，或由高處跳下，腳著地時身體重心猛力向前衝，而我們的肌肉及韌帶未能應付承受這力度，導致受傷。受傷韌帶的程度及多少條韌帶受傷，就視乎跌倒的方向及力度。換言之，如果腳是向外側扭，內側韌帶傷的機會較大。受傷較嚴重時，前十字韌帶和內側韌帶可同時受傷。

受傷時很多人都會聽到卜一聲，及關節移位的感覺。一兩小時內，膝部會慢慢腫脹起來，行路轉身時膝關節有不穩的感覺。通常在兩至六星期腫痛會逐漸減少，但是如果韌帶全斷的話，膝關節不穩的感覺仍在，尤其是在踏腳轉身或運動的時候，而且很容易再腫痛起來。

醫生或物理治療師就會審視受傷的過程，測試膝關節韌帶、及用磁力共振掃描來斷定那條韌帶或部位受傷。

醫治方法：

當剛弄傷的時候，應用冰敷療法15至20分鐘，每兩小時一次。冰敷的方法，可把細小冰塊或冰墊，用濕毛巾包起來敷，以避免冰傷。冰敷後，用彈性繃帶包紮以防止腫脹。同時要休息，將腳放起及減少走路。

如果十字韌帶或其他韌帶並非全斷，或病人年紀較長，或者運動量少的人，就可以用保守物理治療康復法來消腫減痛，用循序漸進的運動療法鍛鍊大腿及小腿的肌肉，加上用護膝來保護膝關節。通常6至12星期就可回復正常走路，但要避免劇烈運動。

但如果十字韌帶全斷，年紀較輕及愛做運動的人士，醫生會建議做手術。手術是用部分四頭肌韌帶或後腿肌(hamstring)肌腱連駁大腿骨和小腿骨，來代替十字韌帶的功能。手術後病人要接受為期3至6個月物理治療康復鍛鍊。通常病者在六個月後可重返運動場。

膝內側韌帶受傷者，應用特別護膝以減少關節活動的幅度，並維持約六星期的時間，待韌帶慢慢復原。同時，受傷者需鍛鍊膝關節的肌肉。這才是正確的理療方法。

受傷之後，要正視問題，找出傷患處，從而進行物理治療及鍛鍊，才可減輕或避免後遺症的產生。