

膝內外側副韌帶受傷

Injury of Knee MCL / LCL

汐止國泰綜合醫院復健科物理治療組編印
著作權人：汐止國泰綜合醫院復健科物理治療
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 常見發生原因

內側副韌帶受傷主要是來自於膝蓋外側強烈的撞擊；外側副韌帶受傷則主要是來自內側強烈的撞擊，當受到的力量超過於韌帶所能負荷，即會造成撕裂傷、拉傷或嚴重至斷裂的情形發生。車禍等外力撞擊、運動時緊急煞車扭轉等都是常見的發生原因，特別容易發生在膝微彎，而小腿突然外展的時候。另外臀部肌肉力量不足，也容易在做蹲下的動作時造成膝蓋內彎而過度牽拉到內側副韌帶進而造成損傷。內側副韌帶受傷同時也容易與膝半月軟骨、十字韌帶合併發生損傷。以裂傷的寬度分為三級，寬度小於五毫米為第一級裂傷；寬度介於五毫米至一公分為第二級裂

傷；寬度大於一公分則為第三級裂傷(完全斷裂)。完全斷裂時可能會需要骨科手術來接回斷裂韌帶。

■ 處理方法

- 急性期(指受傷前 48-72 小時)

冰敷

以冰敷袋敷在膝蓋內外側疼痛處來消除腫脹及瘀血。每次冰敷時間 10 分鐘，每隔 4-8 小時敷一次。

休息

適當休息、減少走路及其他負重活動以利組織修復及避免再度傷害。同時也需注意避免肌肉過度用力。

壓迫

可利用彈性繃帶或護膝施以中度拉力在膝關節周圍纏繞以壓迫及保護受傷組織、減少腫脹發生。

抬高

平躺時可以被子捲起墊在小腿腳踝處，墊高下肢水平高度高於心臟，幫助淋巴液回流、避免受傷導致水腫。

- 慢性期

熱敷

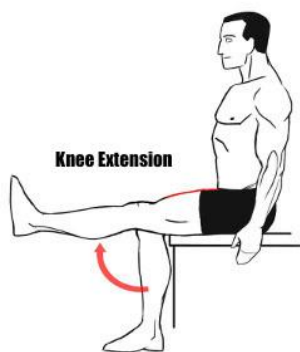
以電熱毯、暖暖包、熱水袋等物品敷在膝蓋周圍或會感到痠痛的肌肉上方，以能感受到溫熱即可(大約40-60度)。每次熱敷時間20分鐘，每隔4-8小時敷一次。

穿戴護膝或使用拐杖來協助行走、減少受傷組織過度使用及再次發生傷害。

■ 運動

運動時需考量自行能力以及避免造成過度疼痛。運動後適度的痠痛是可以被接受的。第三級裂傷術後的運動需依醫師指示能承重的狀態而定。以下提供幾種肌群的訓練以保護膝關節內部避免受到太大的壓力負荷以及提供膝蓋穩定度避免二度傷害：

大腿前側肌力及肌耐力訓練



以坐姿狀態下伸直受傷側小腿，可同時再加上腳踝向上勾起動作，更加誘發出大腿肌肉出力，再緩慢放下，伸直及放下動作時間比例可為1:2，意即伸直花一秒時間；放下花兩秒時間，不可過快。每組重複25下，每天做3-5組。待做此動作感到輕鬆後可在腳踝處綁上5公斤沙包來加強運動難度，更能加強大腿前側肌力。

臀肌肌力訓練



以躺姿狀態下將雙腳彎曲踩在地面，腳跟向地面下踩並緩慢將臀部抬離地面至軀幹、骨盆、大腿成一斜面並停留15秒鐘。待吐氣時，緩慢依序將胸椎、腰椎、骨盆以及臀部降至地面。每組重複15下，每天做3組。待做此動作感到輕鬆後可改以受傷側單腳著地、另一腳伸直狀態下去抬高臀部來加強難度，動作過程中強調平穩及協調，不必過快。

膝關節穩定性運動



待肌肉力量加強到一定程度之後，要回到較佳運動狀態以及避免再次受傷，也應加強膝關節穩定性運動，改善膝關節周圍的本體感覺及提升平衡感。居家運動中可以受傷側腳下踩枕頭或折起的大棉被等不平穩的面，另一腳膝蓋彎起，做下蹲及伸直直立的動作，另外可以加上重心向四周偏移，伸手向各處的動作，過程當中強調膝關節的穩定，使之維持在微彎的狀態，避免失去平衡。可以伸手的距離增加來增加運動難度。

(圖片取自網路)

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

汐止國泰綜合醫院復健科 (02)26482121 轉 3662

我們將竭誠為您服務！