

運動創傷之前十字韌帶受傷

王嘉暉醫生(骨科專科醫生)

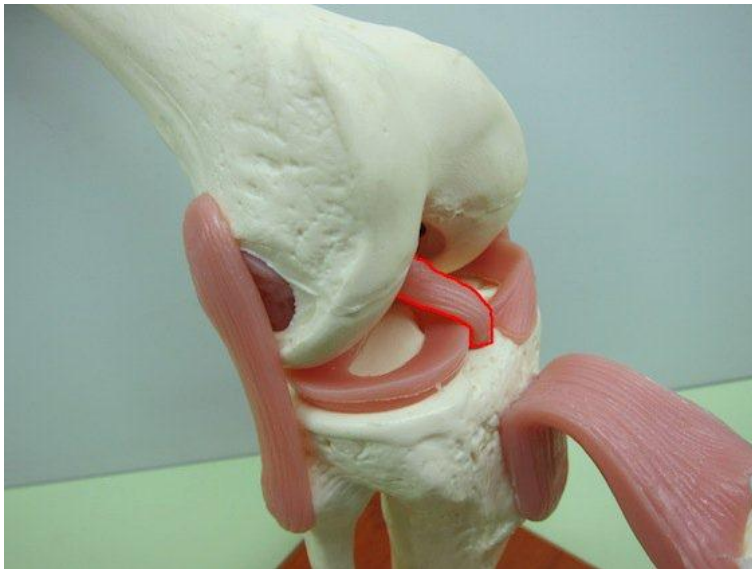
(Anterior Cruciate Ligament Injury)

前十字韌帶撕裂是常見的膝部運動創傷。大部份原因是跳躍著地、旋轉及急促停步帶來的巨大壓力把這韌帶撕裂甚至撕斷。足球、籃球及欖球為香港最常導致前十字韌帶受傷的運動。

前十字韌帶為穩定膝關節活動的重要組織。如果受了傷而不加理會，走動時(尤其轉動或急停時)會覺得膝部不穩。嚴重的病者會感覺腫脹痛楚。長遠的還會加速膝部退化，所以不容忽視。



膝部正面，紅線所示為前十字韌帶



膝部側面

徵狀：

1. 受傷一刻患者會聽到膝部‘卜’的一聲。
2. 膝部立即感到痛楚而不能繼續運動或比賽。
3. 膝部在數小時內出現急性血腫。
4. 伸直或屈曲膝部困難。

診斷：

骨科醫生會詳細詢問受傷的經過及作臨床檢查而判斷膝部的穩定性。此外還會檢查有否相關的受傷如半月板撕裂、內及外側副韌帶受傷等。及後醫生會為病人進行 X 光及磁力共振掃描檢查去確定受傷的組織及其程度。

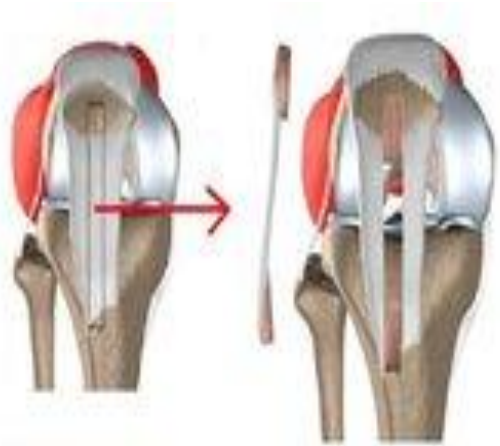
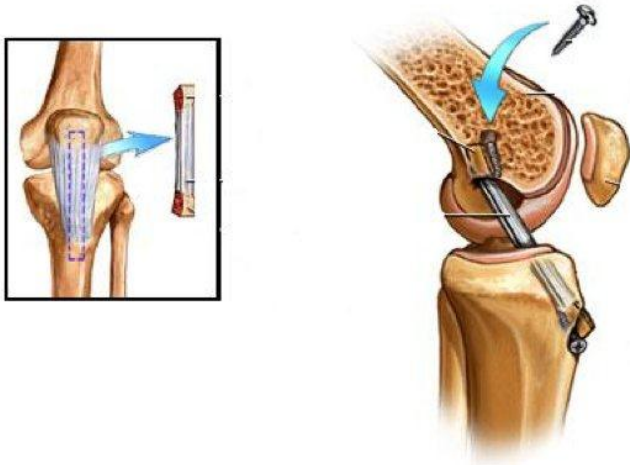


磁力共振圖像，紅色箭咀為前十字韌帶斷裂的位置

治療：

主要分為保守治療及手術兩種。如果年輕又想重投運動，骨科醫生會建議手術治療。

在手術治療中，值得一提是當前十字韌帶受傷撕裂後，就算把兩端重新接駁修補也不會復原為正常的韌帶。所以手術是要從身體其他地方捐出一條韌帶而去作重組手術。兩種最常見的被移植韌帶為髌骨韌帶(Patellar Tendon) 及 膕繩肌肌腱(Hamstring Tendon)。



髌骨韌帶(Patellar Tendon)



膕繩肌肌腱(Hamstring Tendon)



現在整個前十字韌帶重組手術可在膝關節鏡(Arthroscopy)下進行。好處在於傷口細及加速康復的進度。



術後傷口

康復：

手術過後，還要進行適當的物理治療。目的在於保護剛重組了的韌帶，避免膝部變得僵硬以及強化膝部附近的肌肉及膝部的穩定性。整個完全的復康計劃以致令病人可重投運動雖時六至十二個月。



術後需短暫用護膝