



臺北市立聯合醫院
TAIPEI CITY HOSPITAL

膝關節十字韌帶重建術 Knee cruciate ligament reconstruction of

一、手術目的：

前十字韌帶受傷是常見的運動傷害，大多經由跳躍、轉動、突然急停或與其他球員碰撞發生。利用關節鏡，將自體或異體的韌帶，重建膝關節十字韌帶，維持膝關節的穩定性功能

二、手術前準備：

- (一)血液檢查、心電圖檢查、胸部 X 光檢查
- (二)填寫手術及麻醉同意書、手術說明書
- (三)午夜禁食任何食物（包括液體）

三、手術後注意事項：

- (一)採全身麻醉或半身麻醉者，需於術後禁食或平躺 6-8 小時
- (二)疼痛厲害時請通知醫護人員給予止痛劑使用
- (三)術後應立即給予患部冰敷，以減輕腫脹及疼痛情形
- (四)若有脹尿無法自解情形，應即刻通知護理人員處理
- (五)包紮於膝關節的彈性繃帶術後不可自行拿掉，目的是固定消腫，若太緊可通知護理人員重新包紮並每日換藥
- (六)依病情由醫師決定下床活動的時機及方式
- (七)下床活動必需使用拐杖或助行器輔助（採漸進式下床）。手術後需使用膝支架固定活動
- (八)傷口縫線約 10 天後才能拆線
- (九)返家後，傷口禁止碰水，保持乾燥即可，傷口若有紅腫熱痛及分泌物情形或發燒，應立即返院檢查

四、居家照顧：

- (一)漸進式活動：
 1. 約二週後，可執行輕度工作，如辦公室文書工作
 2. 約二個月可執行輕負荷的運動如蹲舉，登階等運動
 3. 約三個月後，一般工作者可回到工作崗位

【續後頁】

4. 約四個月後，可恢復跑步運動；如慢跑
5. 約五個月後，可做球類運動；如籃球
6. 約六個月後，可以踩腳踏車和輕度游泳等運動
7. 橄欖球及網球或踢足球等劇烈球類運動須一年後才可以執行

(二)復健方式：

1. 持續性被動運動：手術後立即執行，用機器來幫您做運動，目的是增加膝關節的活動度，減少沾黏減輕腫脹，每天至少使用 6-8 小時
2. 趾端運動：術後即可執行，患肢伸直平放在床上，腳趾彎曲、伸直
3. 足踝運動：術後即可執行，患肢伸直平放在床上，腳板上下踩動及旋轉
4. 股四頭肌運動：平躺，患側腿伸直，將膝蓋向下壓緊床面，腳板向上扳，用力收縮大腿肌肉讓大腿前方肌肉變硬 10 秒鐘後放鬆，接著停 10 秒後再重覆，每天 10 下
5. 直抬腿運動：仰臥平躺健肢屈曲，患肢收縮大腿上端肌肉，腿伸直向上抬高 30~45 度，停留 10 秒再將患肢慢慢放下。漸進式增加達 300 下/天
6. 小腿下擺運動：坐在床緣上，小腿自然下垂，做搖擺運動

五、參考資料

李滿梅、林惠娟、譚蓉瑩(2018)．手術病人的護理．於林貴滿等編著，*內外科護理技術*(八版，69-164 頁)．華杏。

蔡家梅(2018)．骨骼肌肉系統功能障礙之護理．於李皎正總校閱，*內外科護理技術*(六版，408-410 頁)．新文京。

林碧珠(2019)．骨骼、肌肉、關節疾病病人的護理．於廖張京隸、蔡秀鸞總校閱，*最新實用內外科護理學*(六版，23-35 頁)．永大。

Wen-Yi Chiu、Jianz-Hong Lin、Chao-Kuei Hsu、Meng-Ying Wu(2017)．Traumatic Knee Dislocation with Multi-Ligament Disruption Treated by Open One-Stage Anterior and Posterior Cruciate Ligament Reconstruction and Medial Collateral Ligament Repair: A Case Report．*南臺灣醫學雜誌*，13(2)，96-102。

No.B0513

臺北市立聯合醫院護理部 111 年 6 月 30 日修訂