

跑馬地

養和醫院

香港跑馬地山村道2號李樹芬院2樓

電話：(852) 2835 7890

傳真：(852) 2892 7517

osmc@hksh-hospital.com

www.hksh-hospital.com

辦公時間

星期一至星期五：上午十時至下午六時

星期六：上午十一時至下午三時

星期日及公眾假期休息

敬請預約

前十字韌帶撕裂



養和

查詢或預約，歡迎聯絡我們

前十字韌帶

前十字韌帶撕裂傷是膝關節常見創傷之一，受傷的成因相當多，例如扭動、急停、跳躍後著地或正面碰撞(例如欖球的抱截動作)。在足球、籃球、欖球、曲棍球和短柄牆球等球類的運動員身上相當常見，進行滑雪等冬季運動時亦時有發生。

症狀

若受傷屬急性，膝蓋周圍會馬上感到痛楚，患者或會聽到「卜」一聲，就像膝蓋內有東西被扯斷，接著膝關節會變腫，患者站立和行走亦可能有困難。有時候膝關節會在患者受傷後很久才感痛楚及腫脹。

如未獲治療，患者在扭動或急停時，膝蓋有可能感覺不穩，之後更有機會出現腫痛。

診斷

醫生會查問患者的受傷過程及檢查膝蓋，亦有可能進行X光和磁力共振掃描檢查。必要時或需作內鏡檢查。



治療

治療可分成手術或非手術兩種。正值活躍期的年輕運動員最好接受手術治療。透過重建手術，以新的韌帶取代撕裂的十字韌帶。兩種最常見的移植物為髌韌帶及膕繩肌肌腱。如患者不必進行劇烈運動，又或者願意改變活動模式以避免膝蓋不穩，則可以選擇非手術治療。

復康

無論患者選擇手術還是非手術治療，復康鍛鍊亦同樣重要，當中包括強化肌肉、伸展及本體感覺訓練。為加快復原速度，物理治療師會為患者設計復康計劃，有關鍛鍊可能維時數月。

