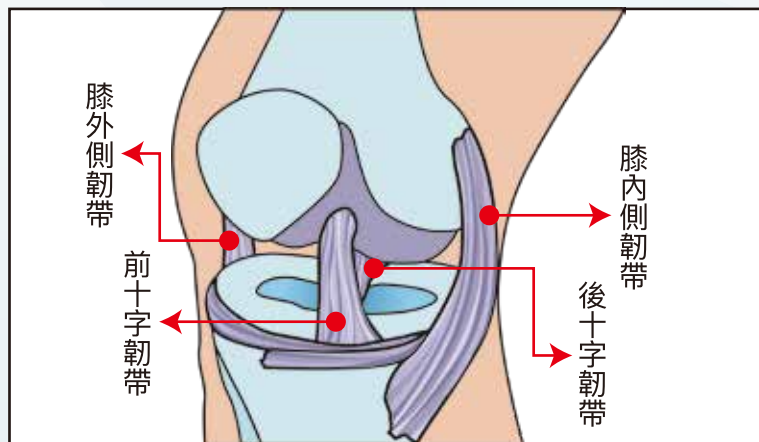


我的前十字韌帶斷裂怎麼辦？

適用族群：前十字韌帶斷裂的病患。

+ 前言

近年來，由於運動的人越來越多，因不當運動所造成的膝關節傷害也愈來愈常見，而前十字韌帶受傷是膝關節最嚴重的傷害之一。十字韌帶最主要的功能是維持膝關節前、後方向的安定性，在彎曲或伸直的時候，像繩子一樣把膝關節緊緊地拉在正常的位置，這種穩定性對正常的膝關節運動是很重要且是必需的。前十字韌帶斷裂時常合併其他韌帶或膝關節內部其他構造的傷害，如內、外側的側副韌帶或半月板的損傷。許多患者在前十字韌帶斷裂發生時會聽到「啪」一聲，然後就無法再繼續活動，隨之會有膝部疼痛、腫脹、膝關節無法活動、膝部不穩等症狀；急性期過後自覺症狀改善，並能走路，患者常以為已經恢復，但日後膝部卻會反覆發生傷害、疼痛、關節常會有卡卡的感覺。而研究報告也指出，曾經出現過膝關節傷害病史的人，會有高於5倍的機會，未來可能發展成退化性關節炎。



+ 治療方式

前十字韌帶斷裂不會造成膝關節功能的過度限制，不過一但斷裂就很容易反覆受傷，引起膝關節的傷害（如：退化性關節炎、發炎、腫脹等）。處理方法可分為手術治療和保守治療，越年輕，運動需求越高，有膝關節不穩定症狀或（保守治療失敗）者，建議手術治療；年紀較大，膝蓋不穩定症狀不明顯，或日常生活膝關節使用需求度不高者，可以考慮保守治療，但不論手術或保守療法，都需要復健治療。

手術治療

一般考慮手術治療的病患會有以下的特點：

1. 膝關節不穩定或半月軟骨破裂需修補或部分切除者。
2. 想繼續從事體育活動者。
3. 不

願改變生活生式以適應膝關節不穩定者。目前手術的方式是以韌帶移植重建治療為主，而前十字韌帶斷裂常合併半月軟骨等其他關節內軟組織受損，在進行關節鏡韌帶重建手術的同時，可同時進行半月軟骨或其他關節內軟組織修補，儘可能縫合保存完整性，降低日後關節炎之產生。十字韌帶重建手術可使用膝關節鏡執行，手術視野清楚，不需打開關節囊，傷口小，減少術後的疼痛，住院期短、恢復快。移植體可分三類：自體韌帶移植、異體韌帶移植、人工韌帶移植。十字韌帶重建手術後即可開始進行股四頭肌強化復健運動，六週可恢復正常活動，三個月內正常工作，三到六個月可以開始慢跑強化肌肉，九到十二個月重回運動場。

保守治療

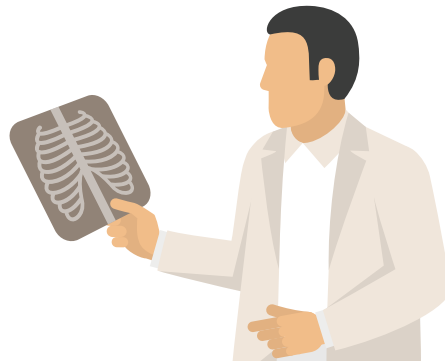
當膝部尚稱穩定，且病患年紀大於 40 歲或非運動員，可建議採保守治療。採取保守復健治療約有 9 % 的病患可以完全恢復運動功能。根據諾愛斯 (Noyes) 三分則；有三分之一的病患復健後可改善，而有三分之一病患病情惡化，另外三分之一病患病情無變化。保守療法以持之以恆的復健運動計劃為主，以復健治療來增強肌肉的力量，尤其是股四頭肌，目的是藉由強化大腿肌力，來增加膝關節穩定度，以取代原來前十字韌帶的功能，也建議可採用護膝或改變日常活動方式，以避免膝蓋不穩定。而其復健成效及時間長短，因人而異。

➤ 參考文獻

1. Wright,R.W., Preston,E., Fleming,B.C., et al. (2008).A systematic review of anterior cruciate ligament reconstruction rehabilitation: part I: continuous passive motion, early weight bearing, postoperative bracing, and home based rehabilitation. *The Journal of Knee Surgery*, 21(3):217–224.
- 2.Xu, Y., Ao, Y.F., Yu, J.K., An, H., Liu, X.P. (2008). Compare the clinical results of double–bundle with single–bundle anterior cruciate ligament reconstruction. *Zhonghua Wai ke Za Zhi*, 46,274–276.
- 3.Hantes, M.E., Basdekis, G.K., Varitimidis, S.E., Giotikas, D., Petinaki, E., Malizos, K.N. (2008). Autograft contamination during preparation for anterior cruciate ligament reconstruction. *The Journal of Bone & Joint Surgery*,90(4),760–764.
- 4.Siebold, R., Dehler,C., Ellert,T. (2008). Prospective randomized comparison of double–bundle versus single–bundle anterior cruciate ligament reconstruction. *Arthroscopy*,24(2),137– 145.
- 5.Arundale, A.J.H., Capin, J.J., Zarzycki, R., Smith, A.H., Snyder–Mackler, L.(2018). Two year ACL reinjury rate of 2.5%:outcomes report of the men in a secondary ACL injury prevention program (ACL– sports).*International journal of sports physical therapy*,13(3),422–431.
- 6.蕭逸民、楊長彬(2008)，膝關節韌帶重建手術·*北市醫學雜誌*，5(4)，424–429。
- 7.張世緯、張怡雯(2011)，前十字韌帶損傷對下肢運動生物力學的影響·112，69–75。

請透過以下四個步驟來幫助您做決定

步驟一 前十字韌帶斷裂治療方式比較

	韌帶重建手術治療	保守治療
治療方式	<p>手術方式：前十字韌帶重建。</p> <p>麻醉方式：全身、半身麻醉皆可。</p> <p>材質選擇：自體韌帶、異體韌帶、人工韌帶及自費特殊固定器。</p> <p>復健治療：需配合術後復健治療，可尋求復健科醫師協助。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 冰敷、熱敷。 2. 藥物治療。 3. 輔具固定。 4. 復健運動。
優點	<p>2018年美國發表的研究，40位接受前十字韌帶重建手術運動員，約十個月後重返運動場，一年後95%的人恢復運動，78%的人恢復過去運動的水平，二年後，所有運動員恢復運動，95%達到了受傷前水平，只有一名運動員再次受到前十字韌帶斷裂的損傷。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>(一年後，31人恢復過去運動水準)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>(二年後，38人可恢復過去運動水準)</p> </div> </div>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 持之以恆的復健，能強化大腿肌力，增加膝關節穩定度。 2. 避免前十字韌帶重建手術可能產生的風險及併發症。 
缺點	<ol style="list-style-type: none"> 1. 可能需要再次手術：有些人可能因再次前十字韌帶斷裂，需再次接受前十字韌帶重建手術。 2. 韌帶重建手術可選擇自費品項以增加成功率。 	<p>復健的時間及成效因人而異，可能因關節不穩定，無法再從事激烈運動。</p>
風險	<ol style="list-style-type: none"> 1. 手術風險：手術傷口感染、傷口不癒合、韌帶鬆脫、血栓產生或是神經血管受損。 2. 麻醉風險：所有麻醉都是有風險的，但其麻醉發生的併發症並不常見。 	<p>復健若失敗，導致長期膝關節不穩定，肌肉萎縮，加速關節磨損退化。</p>



← 步驟二 您選擇醫療方式會在意的項目有什麼？已及在意的程度為何？（勾選V）

接受 十字韌帶重建 理由	比較接近	◀◀◀◀◀◀	一樣	▶▶▶▶▶▶▶▶	比較接近	不接受 十字韌帶重建 理由		
我常常覺得膝蓋疼痛及不穩定	3	2	1	0	1	2	3	我都覺得狀況還不錯
我想要能做運動	3	2	1	0	1	2	3	運動對我來說不重要
我願意承擔手術的風險	3	2	1	0	1	2	3	我非常害怕手術可能會有的風險
我願意承擔手術可能產生的自費費用，例如異體韌帶、特殊固定器等	3	2	1	0	1	2	3	我無法承擔手術可能產生的自費費用，例如異體韌帶、特殊固定器等
我希望同時診斷且治療十字韌帶損傷所合併的膝部損傷	3	2	1	0	1	2	3	我不在意是否能同時診斷且治療十字韌帶受損所合併的膝部損傷
我希望能延緩退化性關節炎的發生	3	2	1	0	1	2	3	我不在意是否提早發展成退化性關節炎

← 步驟三 您對治療的認知有多少？（勾選V）

	對	不對	不確定
1. 前十字韌帶重建手術較能快速改善關節穩定度，儘早回復正常運動			
2. 前十字韌帶重建手術能百分之百改善前十字韌帶斷裂所造成的膝蓋疼痛及不穩定			
3. 接受前十字韌帶重建手術後，仍需配合復健運動			
4. 前十字韌帶斷裂保守治療後可能造成退化性關節炎			

← 步驟四 您確認好想要的治療方式嗎？

1. 我已經確認好想要的治療方式，我決定選擇：（下列擇一）

- 手術治療
 保守治療
 其他治療方式
 不治療



2.目前我還無法決定

我想再與我的主治醫師討論我的決定

我想要再與其他人（包含配偶、家人、朋友或第二意見提供者...）討論我的決定

3.對於以上治療方式，我想要再了解更多，我的問題有：

完成以上評估後，您可以將此份結果與您的主治醫師討論。

主治醫師/

患者/

SDM 教練：

家屬簽名欄：

日期： 年 月 日

～感謝您撥空填寫，敬祝 順心～

最後，請花一點點時間幫我們完成下列評估。

您的肯定跟建議是我們的動力～ ^_^

+ 醫療決定品質評估

	是(1)	否(0)
1. 您覺得您做了最適合您的決定嗎？	1	0
2. 您知道每一個選項的優點及缺點嗎？	1	0
3. 您清楚對您做重要的優點及缺點嗎？	1	0
4. 您有得到足夠的幫助及建議來做決定嗎？	1	0

有建議也歡迎提出喔～
