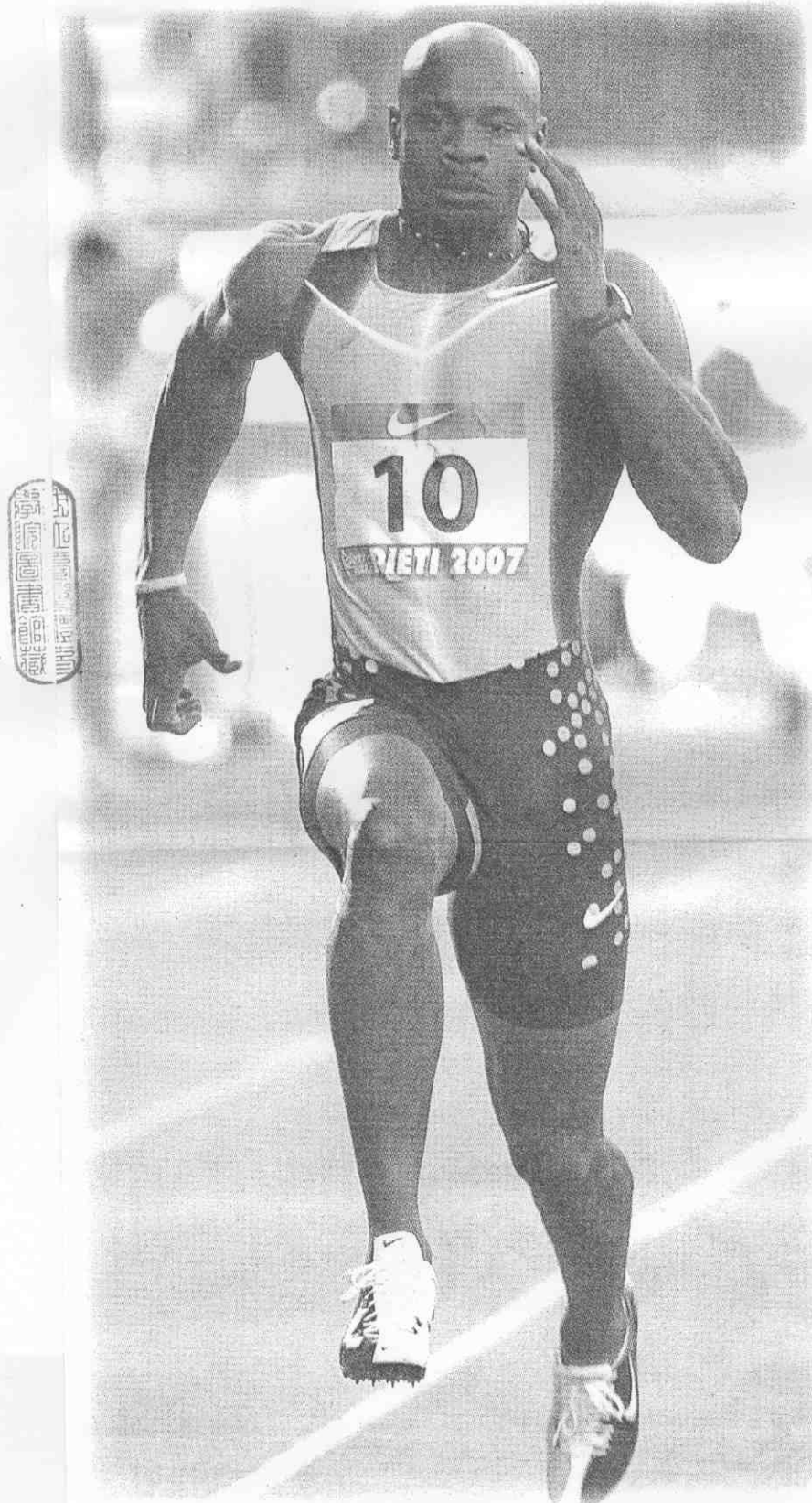


## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動醫療 來源 自由時報 日期 96.12.29 版面 B七版

## 膝關節運動傷害

## 運動員怕怕



醫師表示，膝關節受傷相當常見，且會影響運動能力的表現。不僅是運動員，一般民眾也需要注意膝關節保健。圖為目前男子百米世界紀錄保持人牙買加田徑選手阿薩法鮑威爾 (Asafa Powell)。他在今年9月10日曾以9.74秒創下世界紀錄。  
(資料照，美聯社)

文 / 陳志華

膝關節是人體運動最重要的關節，舉凡要跑、跳、蹲、跪的動作都需要良好的膝關節功能。包括籃球、足球、棒球等運動，都需要穩定而有力的膝關節，才能達到最高運動技巧及表現。

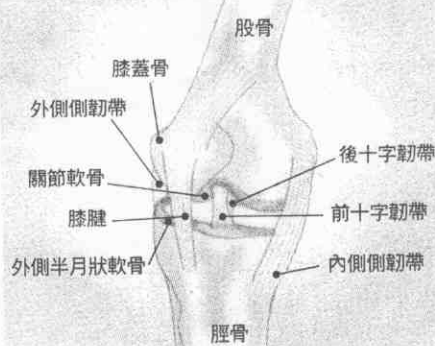
膝關節受傷也是常見運動傷害，因膝受力的大小而造成不同程度的傷害。要判斷受傷的組織結構或嚴重程度，必須要詳細瞭解受傷當時的運動或姿勢。此外，也要區分關節腔內或腔外組織受到傷害。腔內組織包括：前、後十字韌帶，內外側半月板破裂及關節軟骨。腔外則包括內、外側韌帶，肌肉，肌腱及皮下組織。關節腔內傷害造成血腫集中在關節內，影響活動，關節外的出血則會分散開在皮下組織，不會影響關節動作。

◎臨床上常見的膝關節運動傷害有：

## ●前十字韌帶斷裂：

這是最常見的膝部嚴重運動傷害，國內約半數是打籃球受傷造成。跳起來搶球或搶籃板落下時扭到膝蓋，有時會聽到聲音，之後無法再站起來，膝關節很快腫起來，膝蓋也因此無法完全伸直，只能彎曲在30度左右，也不敢踏地走路，需幾天後腫脹才會漸漸消散。兩、三週後腫脹消失後，幾乎可以正常走路，但是不敢再跑、跳、打球，而且膝蓋會發生前後鬆動現象。

膝關節相關位置圖



象。

## ●內側韌帶傷害：

如果受傷時，膝蓋呈外翻姿勢，常會傷到內側側韌帶，膝關節內側有疼痛、壓痛及瘀血現象，膝蓋作外翻動作，會使疼痛加劇，走路時，內側會疼痛而不太敢走。

## ●半月板破裂：

常發生在跳躍落下時，膝蓋稍微偏內或外側而著地，碰撞內側或外側半月板而造成破裂。疼痛程度較輕微，仍可以走路，有時會輕微關節腫脹，但很快消失。如果破裂碎片較大，碎片會飄移卡在關節中間而致膝蓋卡住，不能動彈，將膝蓋稍微搖扭一下就好了。半月板破裂較不會造成運動障礙，但是跑跳時，會感到關節內側或外側疼痛。

## ●關節軟骨破裂：

如果膝關節股骨及骨的關節面撞擊太厲害，可能造成軟骨破裂，也會造成嚴重關節血腫，碎片若掉在關節腔內，卡到骨頭疼痛而無法正常活動，走路時，在某個動作會有突然劇痛。

膝關節運動傷害發生後，要遵循RICE處理原則，休息及冰敷可減輕疼痛及腫脹，膝關節腔內有血腫可抽出來，減少腫脹及關節活動障礙。

有時要以膝關節護具固定膝關節，以避免進一步傷害。X光檢查一般會呈現骨頭正常，但相關軟組織傷害，需要以核磁共振檢查才能確切診斷，再採取適當治療方式。

膝關節腔外面的組織受傷，一般皆會復原而不會有嚴重的後遺症，唯要注意的是內側側韌帶受傷，需要膝關節護具固定3週才能癒合，而不致有韌帶鬆弛發生。至於關節腔內的組織受到傷害，必要時都可以用關節鏡手術來治療，例如前十字韌帶斷裂可作關節鏡前十字韌帶重建術，半月板破裂可作關節鏡半月板修補術或部分切除術，關節軟骨破裂可用關節鏡出碎片，並做軟骨修補術。(本文作者為基隆長庚醫院外科部主任)