

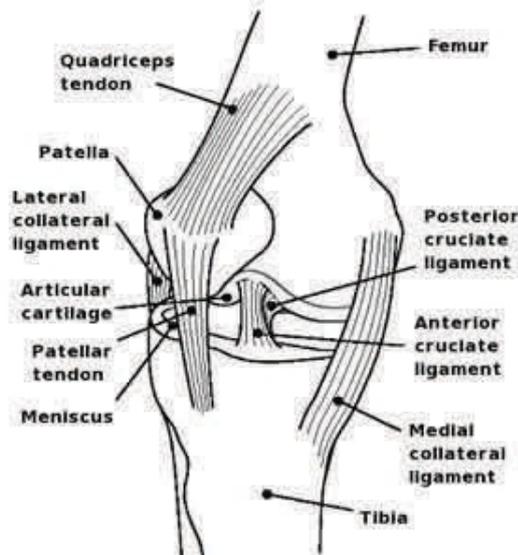
膝关节受伤

膝关节受伤

膝关节周围和内部有许多软组织。

如果经受不同寻常的压力，如扭曲或侧弯，膝关节的软组织可能会损坏，导致扭伤或撕裂，引起不同程度的痛楚和肿胀。

在伤情稳定之后，医生或骨科专家需要对你的膝部做进一步检查。这是为了评估韧带是否有重大损伤。



膝部侧面图

你需要知道

- 膝关节的软组织即使轻微受伤也需要 3 至 6 个星期才能得到良好的恢复。
- 当膝部出现疼痛和肿胀时，一些肌肉会停止工作。通过练习，你可以让这些肌肉再次恢复功能。
- 从一开始就采用正确的行走技巧非常重要，有助于恢复膝功能。

受伤后 48 至 72 小时

初期治疗的准则是“RICE”。

- **休息 (R)**：避免带来疼痛的活动。如果你的腿无法轻松地承受压力，使用拐杖帮助。
- **敷冰 (I)**：马上用冰敷在受伤部位，但是每次不要超过 20 分钟。用毛巾等湿布垫在冰块和皮肤之间。商店出售的专用冰袋能覆盖你的受伤部位，因此效果最佳。
- **紧压 (C)**：在受伤后数日用加压绷带或压缩式袜筒可减轻不适。
- **抬高 (E)**：用枕头把腿垫高，超过自己心脏高度，可减少肿胀。
- **避免“HARM”**：高温 (Heat)、酒精 (Alcohol)、跑步运动 (Running/sport) 和按摩 (Massage)。

帮助你恢复的提示

- 根据医嘱使用步行辅助器或拐杖。
- 每天逐渐增加受伤膝部的承重能力。
- 根据医嘱佩戴指定的支架或夹板。除非是打理个人卫生，否则不要摘除。
- 根据急诊部医生的嘱咐服用止痛药，并继续前往本地医生处治疗或向药剂师咨询如何持续消减疼痛。
- 根据要求复诊和进一步治疗。

膝关节受伤

可以尝试的活动

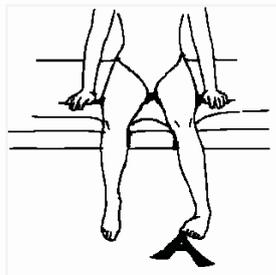
膝部弯曲和舒展



轻缓地弯曲和伸直受伤的膝盖。

每天3次，每次10遍。

脚踝锻炼



移动脚踝和脚掌，做书写字母动作，从A写到Z。

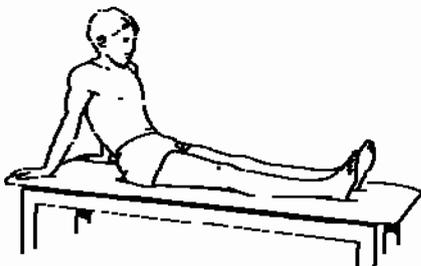
每天至少重复3次。

股四头肌强化

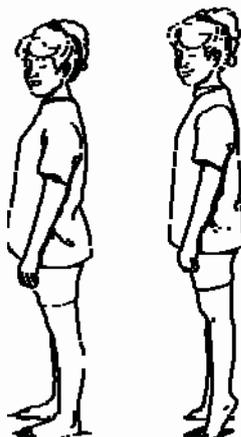
坐在床上，将膝盖往床面下压，可收紧膝部上方的肌肉。你的脚根应该抬起离开床面。

不需要摘除支架。

保持10秒钟。每天3次，每次10遍。



承重练习



在疼痛可以承受的情况下，受伤后一个星期可以开始练习。

踮脚站立。

每天3次，每次10遍。

要求：

随访治疗

- 按照急诊部医生嘱咐，接受理疗（如果你所在地区有此服务）。
- 根据急诊部医生的要求，安排咨询骨科专家医生。

寻求帮助：



如有紧急情况，你可以前往最近的医院急诊部或致电000。



Emergency
Care Institute
NEW SOUTH WALES