

膝關節受傷

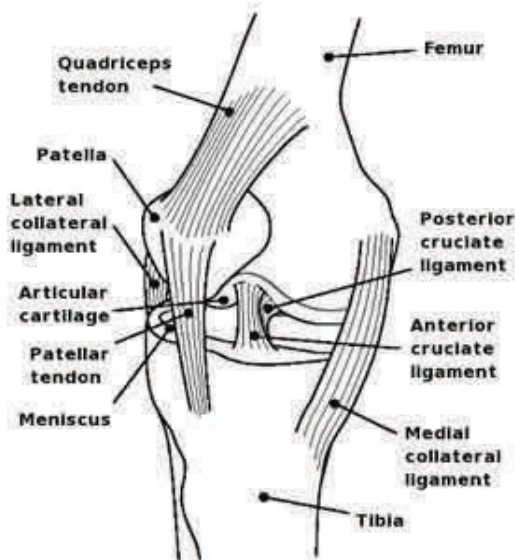
膝關節受傷

膝關節周圍和內部有許多軟組織。

如果經受不同尋常的壓力，如扭曲或側彎，膝關節的軟組織可能會損壞，導致扭傷或撕裂。

膝關節受傷之後會引起不同程度的痛楚和腫脹。

在傷情穩定之後，醫生或骨科外科專家需要對你的膝部做進一步檢查。這是為了評估韌帶是否有重大損傷。



膝部側面圖

你需要知道

- 膝關節的軟組織即使輕微受傷也需要 3 至 6 個星期才能得到良好的恢復。
- 當膝部出現疼痛和腫脹時，一些肌肉會停止工作。通過練習，你可以讓這些肌肉再次恢復功能。
- 從一開始就採用正確的行走技巧非常重要，有助於恢復膝功能。

受傷後 48 至 72 小時

初期治療的準則是“RICE”。

- **休息 (R)**：避免帶來疼痛的活動。如果你的腿無法輕鬆地承受壓力，使用拐杖幫助。
- **敷冰 (I)**：馬上用冰敷在受傷部位，但是每次不要超過 20 分鐘。用毛巾等濕布墊在冰塊和皮膚之間。商店出售的專用冰袋能覆蓋你的受傷部位，因此效果最佳。
- **緊壓 (C)**：在受傷後數日用加壓繃帶或壓縮式襪筒可減輕不適。
- **擡高 (E)**：用枕頭把腿墊高，超過自己心臟高度，可減少腫脹。
- **避免“HARM”**：高溫 (Heat)、酒精 (Alcohol)、跑步運動 (Running/sport) 和按摩 (Massage)。

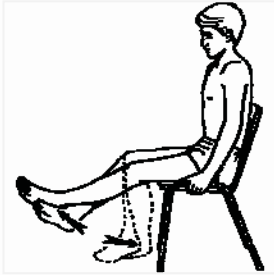
幫助你恢復的提示

- 根據醫囑使用步行輔助器或拐杖。
- 每天逐漸增加受傷膝部的承重能力。
- 根據醫囑佩戴指定的支架或夾板。除非是打理個人衛生，否則不要摘除。
- 根據急診部醫生的囑咐服用止痛藥，並繼續前往本地醫生處治療或向藥劑師諮詢如何持續消滅疼痛。
- 根據要求復診和進一步治療。

膝關節受傷

可以嘗試的活動

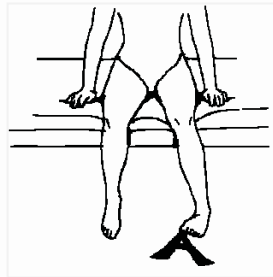
膝部彎曲和舒展



輕緩地彎曲和伸直受傷的膝蓋。

每天 3 次，每次 10 遍。

腳踝鍛煉



用腳踝和腳掌移動，做書寫字母動作，從 A 寫到 Z。

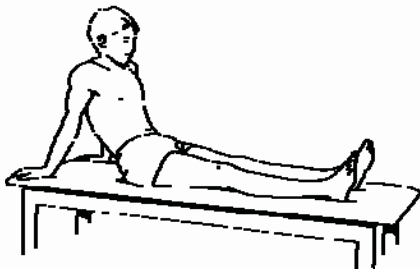
每天至少重復 3 次。

股四頭肌強化

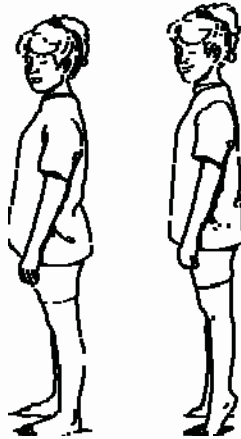
坐在床上，將膝蓋往床面下壓，可收緊膝部上方的肌肉。你的腳根應該擡起離開床面。

不需要摘除支架。

保持 10 秒鐘。每天 3 次，每次 10 遍。



承重練習



在疼痛可以承受的情況下，受傷後一個星期可以開始練習。

踮腳站立。

每天 3 次，每次 10 遍。

要求：

隨訪治療

- 按照急診部醫生囑咐，接受理療（如果你所在地區有此服務）。
- 根據急診部醫生的要求，安排諮詢骨科專家醫生。

尋求幫助：



如有緊急情況，你可以前往最近的醫院急診部或致電 000。



Emergency
Care Institute
NEW SOUTH WALES