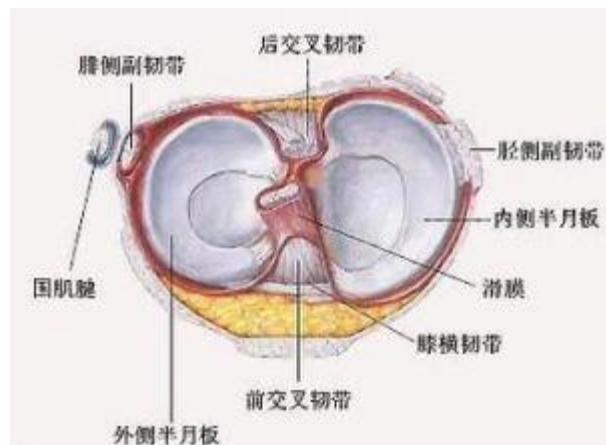




膝关节半月板损伤的原因、术后康复及预防

2014 康复 2 班 张昊文

膝关节半月板的损伤主要是间接暴力引起的。在伸曲运动中，半月板与胫骨平台关系密切。膝关节伸直时，半月板向前移动，屈曲时，向后移动。而在膝关节旋转内外翻时，它又和股骨髁一起活动，使半月板与胫骨平台间摩擦。因此，在膝关节伸曲过程中如果同时又有膝的扭转内外翻动作，则半月板本身就出现了不一致的活动，也就是所谓的矛盾运动，此时容易造成半月板的损伤。



运动医学中膝关节半月板损伤最为常见，如早发现，早治疗，则缝合的机率大增，愈合后就是正常的半月板。从临床所见中，医生最不愿意行半月板切除术，终究半月板是不可再生的。

康复时首先应了解的是内侧还是外侧半月板损伤，以及损伤部位和手术缝合技术。要知道半月板损伤多发生在半月板后角，在术后 4-6 周的时间内膝关节的过度屈曲都是要避免的。

术后 1 天到 4 周

- 1、术后患肢加压包扎，并注意抬高。
- 2、术后即刻给予患肢直夹板固定。
- 3、负重：如果损伤是在半月板体部，术后 4 周才开始部分负重，负重体重的三分之一到二分之一。但是如果损伤在半月板前角后角，术后在带直夹板的前提下可立即完全负重。
- 4、膝关节被动活动度：只能让医生行被动屈膝活动。术后一周到 90 度，术后两周到 100 度，术后 3 周到 110，4 周到 120 度。
- 5、膝关节主动活动度：术后 4 周内，即使膝关节的被动活动度在术后 4 周已达到 120 度，但是膝关节主动活动度应保持在 90 度以内。



6、另外，术后 1-4 周，还可以进行非负重情况下胫骨旋转到刚刚自然停止为止的活动。

7、术后 4 周内，应该避免股骨和胫骨之间的撞击的活动以及可以引起膝关节剪力的动作。

术后 5-7 周

1、对于半月板体部损伤的患者，患肢从部分负重到完全负重(术后 6 周)，在此期间也可以用一个弹力带辅助负重。对于前后角损伤的，术后立即可在直夹板的保护下完全负重。

2、膝关节活动度：在医生帮助下继续膝关节的被动活动，术后 5-7 周角度仍维持在 120 度。

3、肌力练习：此期重点应该进行屈伸膝 0-30 度练习，然后是屈膝 30 度的半蹲。

术后 8 周以后

1、患膝可完全负重。

2、屈膝可超过 120 度，并可以自己练习屈膝。

3、运动员术后 3 个月可以开始训练。

在预防方面，首先要避免膝关节处发生急性和慢性软组织损伤，特别是搬抬重物和做旋转运动时更应小心。除了注意运动姿势和运动的强度外，要注意运动保护，如佩戴运动护具防止运动中的意外损伤。日常生活中，凡事要有预见意外发生的可能性，充分利用身边的工具帮助降低意外造成的半月板损伤风险。如上下公车或上下楼的时候，不要过于匆忙，可借助扶手帮助稳定身体再迈步走，有职业习惯的人，最好每隔一段时间变换劳作的姿势。

注：参考文献《美德瑞关节外科中心》<http://www.imedera.com>

(南京医科大学康达学院基础医学部网页)