

前交叉韧带重建术后的康复

轻度的膝关节扭伤不需要重建手术,但运动员需要接受保守康复治疗以维持膝关节在日常活动和体育运动中的功能稳定,以及减少再损伤的风险。保守康复治疗包含以下内容:①对急性疼痛和验证反应的干预;②恢复膝关节的活动范围(ROM)、肌肉力量和耐力;③本体感觉和平衡训练(将腘绳肌和股四头肌作为膝关节的动力稳定结构);④步态训练;⑤有必要的,给予膝关节支具;⑥提出修正高风险活动的建议。

对于运动精英或者需要积极的生活方式和体育运动的业余运动员,为了改善膝关节的功能稳定以适应他们的体育运动,前交叉韧带重建是必要的。前交叉韧带重建术的康复方案包括以下要点:①在进行重建手术之前将伤后状态调整到最佳;②真正的前交叉韧带康复计划包括不同的训练阶段,需要对康复过程进行多方面的评价,包括主观感受、力量、耐力、柔韧性、关节稳定性、灵活性和功能评分。

第一节 伤后理疗

伤后即刻开始康复,目前对手术干预时机的一致观点是在急性炎性期(例如疼痛、肿胀和软组织触痛消失)之后。伤后大约需要3~4周才能恢复全部活动范围、股四头肌主动控制和正常步态。术前优化计划的目的是缓解临床症状,使运动员对手术细节和术后恢复的时间窗有心理准备时间。通过术前训练,运动员可以对术后各阶段要使用的训练装备进行熟悉并积累经验。另外,他们可以与其他正在进行前交叉韧带重建术后康复的患者进行沟通,并对术后结果有基本的准备。所有这些都可以提高

运动员参与术后康复的积极性,并有利于成功获得功能恢复。

基线估计包括几个临床结果评测方法,比如主观疼痛评分和新西奈提 /KDC 膝关节功能主观问卷,检查前交叉韧带松弛的 Lachmann 试验、单腿半蹲试验、单腿向前跳跃试验、功能表现试验(例如折返跑、8 字形跑等)以及主观疼痛评分。除上述试验外,每个运动员都要通过 KT1000/KT2000 关节活动计以评估胫骨位移的松弛度,通过 SMART 平衡掌控机进行本体感觉和平衡试验,通过步态分析机进行步态分析,以及通过 Cybex 标准机评价肌肉的等张肌力或耐力。

第二节 术后康复原则

Shelbourne 和 Nitz 提出加速的康复方案,可以促进患者更早恢复正常关节功能,更快恢复关节

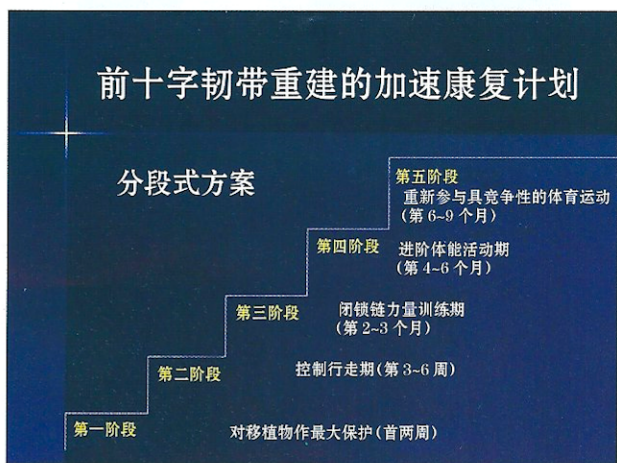


图 10-7-1 前交叉韧带康复计划的逐步进展