

# 關節鏡簡介



長庚紀念醫院 編印

## 壹、前言

人體關節內部有許多構造是無法在 X 光片上顯示，如膝關節內的半月板、前後十字韌帶及關節軟骨。因此這些構造的病變，在診斷上常發生困難。關節鏡是一種直接觀察的診斷方法，因此骨科醫師可以直接利用關節鏡得到迅速正確的診斷。現因關節鏡手術技術的發展，目前有關越來越多的膝關節及肩關節疾病可以用關節鏡手術來修補或重建。

關節鏡的發達，使骨科醫師在關節疾病的診斷及治療上，有很大的幫助。藉由關節鏡，可使診斷更迅速更確實；在治療上，則可縮短住院天數；加速恢復，使病患能夠在最短的期間內，回到原來的工作崗位。



## 貳、什麼是關節鏡

### 一、定義：

關節鏡手術是一種微創內視鏡手術的方法，主要是利用一個直徑三公厘的內視鏡，直接觀察關節內部構造及其病變，並藉由各種特殊器械及固定釘直接加以治療。大部份的膝或肩關節內部的病灶，可以用關節鏡來進行手術。關節鏡手術時可以接上電視攝影機，將檢查及手術過程，顯示在電視螢光幕上，以利醫師方便手術，也可以達到記錄教學的目的。膝關節是最常接受關節鏡手術的關節，其他如肩關節、踝關節、髖關節及肘關節都可以施行關節鏡手術。

### 二、關節鏡種類：

#### 〈一〉膝關節鏡



半月板受傷、十字韌帶斷裂及關節軟骨骨折的病患，可接受膝關節鏡治療。關節鏡手術必須在開刀房內進行，病患可以住院或門診檢查。手術時通常採用全身麻醉或腰椎麻醉。檢查時在髌骨韌帶內側及外側，各有一個五公厘大小的傷口。如果是關節鏡手術，在膝關節處會另外有一、二個相等大小的傷口。當關節鏡手術結束後傷口縫合，並使用彈性繃帶包紮。檢查後四十八小時內應使用冰敷，傷口大部份不必拆線。手術後三、四天內關節可能有輕微腫脹，關節運動也會受限。但這些症狀很快就會消失而回復正常。不同的關節鏡手術，其術後情況，依所施行手術種類而

有不同，一般而言，傷口會在三星期後癒合恢復正常。

檢查或手術當天，就可以開始進行復健訓練。可以做兩種運動：股四頭肌強化運動及直抬腿運動。

1、股四頭肌強化運動：平躺在床上，將大腿前方的肌肉收縮，使小腿強直。

2、直抬腿力運動：將整個下肢抬高，到足跟離床四、五公分處，維持五至十秒後，徐徐放下，休息相等時間，重複再做，直到疲勞為止。

一般關節鏡檢查或手術，發生傷口感染的機會很低，約三千分之一。但若有發生傷口紅腫、有液體滲出、關節腫脹厲害或發燒，應立即就醫，及早發現問題避免延誤治療。

接受膝關節鏡手術的好處有：傷口小，在美觀上要比傳統十幾公分長的傷口漂亮，住院時間短，甚或不必住院；恢復期亦短。以半月板手術為例，傳統手術可能要住院十天，出院後約六至十二星期可回到原來的工作崗位。若為膝關節鏡手術，則可能不用住院，手術後二至三星期後即可以恢復正常活動。

## 〈二〉肩關節鏡



基本上與膝關節鏡相同，但進行肩關節鏡檢查時必須採全身麻醉，病患可採坐姿或側躺，在肩關節後方及前方，各會有一個五厘米的傷口，若進行手術者，則可能會另有一、二個同等大小的傷口。

肩關節鏡檢查，可以看到肱二頭肌長頭、肩胛下肌、肱骨頭、肩盂及肩盂唇。臨床上大多數復發肩關節脫臼的病患，都有肩盂唇裂傷，以前此類病患大都需要開刀切開肩關節囊加以修補，目前因肩關節鏡手術的進步，已經可以在關節鏡下，直接將特別設計的帶線釘子，釘至肩盂部再將裂開的肩盂復位縫合，治癒率可達百分之八十。此外，如肩旋轉袖肌腱破裂、關節囊黏連、關節內游離物等都可以經由肩關節鏡手術治療。

肩關節鏡檢查或手術後肩部也會腫脹，但一、兩天內都會消失。術後上肢常需佩戴三角巾，亦可使用冰敷，以消腫止痛。待肩部情況穩定即可取下三角巾開始運動，只要覺得需要時，再將三角巾戴上。在此期間，腕關節、肘關節則可以任意活動。

〈三〉踝關節鏡 踝關節軟骨骨折、關節內游離物、外傷性或運動傷害後之踝關節疼痛，都可以利用關節鏡檢查及治療。

手術傷口是視受傷部位而定，有在內踝及外踝前方，偶爾使用跟腱內外側之傷口。關節鏡手術後足跟至小腿會用彈性繃帶包紮，並加以冰敷以消腫止痛。

## 〈四〉肘關節鏡

類風濕性關節炎需做滑膜切除術、橈骨頭關節內骨折碎片或關節內游離物等，都可以使用關節鏡手術治療。最常使用的傷口是在橈骨頭前方及後方。其他如腕關節、腕關節等亦可使用關節鏡手術來治療。

### 參、護理指導

1. 依病情不同，必要時醫師會在傷口放置引流袋，並以彈性繃帶包紮。
2. 引流袋請放在肢體外側避免牽扯或壓迫。
3. 患處用冰囊袋冰敷 24 小時，有止血及減輕疼痛效果。
4. 患肢以枕頭抬高，並活動腳趾以利血液循環，可避免末梢腫脹。
5. 疼痛厲害時請通知醫護人員給予止痛劑使用。
6. 若有尿脹無法排出情形，應即刻通知護理人員處理。
7. 依病情不同，由醫師決定下床活動的時機及方式。原則上在麻醉過後，平躺六小時之後，即可下床活動。
8. 出院時，護理人員會提醒您返院追蹤日期。
9. 出院後若發現傷口有分泌物流出、傷口疼痛加劇、發燒等情況，應立即返院檢查。
10. 有其他問題，可掛骨科門診詢問醫生，或於上班時間來電健康諮詢，有專人負責回答您的問題。

肆、諮詢服務電話: 請洽各院區骨科系相關門診區診室

林口總院 (03)3281200 轉骨科門診

台北院區間(02)27135211 轉骨科門診

基隆院區 (02)24313131 轉骨科門診

桃園分院 (03)3196200 轉骨科門診

嘉義院區 (03)3621000 轉骨科門診

高雄院區 (07)7317123 轉骨科門診

本著作非經著作權人同意不得轉載、翻印或轉售

著作權人：財團法人長庚紀念醫院

長庚紀念醫院 N564 10.1\*21.5cm 94.9