

内侧副韧带损伤

本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

您的感受

内侧副韧带位于膝关节的内侧。当膝关节受到向内的推力，或在未受外力撞击的情况下发生扭转时，该韧带可能受损。低级别损伤通常由扭转引起。高级别损伤通常继发于大腿或上腿外侧的直接撞击。

您会感到膝关节内侧沿韧带走向的疼痛。膝关节可能感觉松弛或不稳，尤其是在负重时。立即出现的肿胀值得向您的外科医生报告，因为它可能提示膝关节内部存在其他损伤，如交叉韧带撕裂、骨折或髌骨脱位。

此损伤会使某些活动变得困难。在不平整的地面上行走可能会感觉不稳。从低矮的椅子上站起时，膝关节内侧会承受负荷。在患腿上转身或旋转，例如在走廊里绕过某人，可能会引发疼痛。上下楼梯通常需要小心，因为每一步都要求膝关节内侧保持稳定。

疼痛往往在活动后加剧，尤其是在膝关节工作一段时间后。在损伤后的最初几天，夜间也可能出现酸痛。休息腿部并避免扭转动作通常能缓解症状。

如果膝关节在轻微弯曲时感觉松弛，这符合该韧带被拉伸或撕裂的表现。如果腿部完全伸直时感觉松弛，这可能意味着膝关节后部或中部的其他韧带也受到了累及。您的外科医生会检查这两种体位，以确定膝关节受累的程度。

影像学检查有助于确认具体情况。磁共振成像（MRI）可以显示韧带的撕裂位置，以及半月板或膝关节内部其他结构是否也受到了损伤。X线检查用于排查骨折、由损伤撕脱的小骨碎片，以及旧伤导致的韧带钙化。

实际发生了什么

内侧副韧带是一条强韧的组织带，沿膝关节内侧从股骨延伸至胫骨。可以将其想象为固定帐篷的拉绳之一。当膝关节受到向内推挤或扭转时，这根“绳索”会被拉伸或撕裂。撕裂最常发生在韧带附着于股骨的部位，该部位血供良好，因此这类损伤通常能自行良好愈合。

医生根据膝关节的松弛程度对损伤进行分级。1级损伤表示韧带被拉伸但仍能发挥功能。2级损伤表示韧带部分撕裂，膝关节感觉松弛。3级损伤表示韧带完全断裂，膝关节感觉极不稳定。大多数1级和2级损伤无需

手术即可恢复。较高级别的损伤更可能累及膝关节的其他韧带，尤其是位于中央的交叉韧带，这种组合往往促使决策倾向于手术。

当内侧韧带严重撕裂时，膝关节在受力时会在内侧张开。其他结构，包括交叉韧带，通常有助于维持稳定，因此多处撕裂会使膝关节比单处撕裂感觉松弛得多。有些人还会损伤骨与骨之间的衬垫结构，即半月板，尽管这种情况在此类损伤中较少见。

如果损伤发生时间较长且未正确愈合，身体可能在靠近股骨的韧带处沉积少量钙质。这在X光片上可见，是陈旧性、持续性问题而非新近损伤的标志。

我们能做什么

大多数内侧副韧带损伤无需手术。我们通常从支具固定和物理治疗开始。铰链式膝关节支具可在韧带愈合期间支撑膝关节内侧。物理治疗旨在缓解疼痛、恢复活动度并重建维持膝关节稳定的力量。许多损伤在数周内即可稳定，而非数月，我们会在此过程中定期评估您的恢复进展。

疼痛管理较为简单。按照医嘱服用简单的止痛药和抗炎药，有助于您在韧带愈合期间保持舒适并维持活动。

当膝关节在支具固定和物理治疗后仍不稳定，或膝关节内其他韧带同时受损时，我们会考虑手术。如果韧带严重撕裂并撕脱了部分骨块，或者由于多条韧带撕裂导致膝关节失稳，可能需要尽早进行修复或重建，而非等待。在这些情况下，我们会通过手术重新附着或重建撕裂的韧带，以恢复膝关节的稳定性。手术本身有专门的页面介绍，在做出任何决定之前，我们会向您详细说明手术内容。

预期情况

大多数此类损伤预后良好。较低级别的损伤通常无需手术，数周内即可愈合，而非数月。疼痛最先缓解，随后随着康复治疗的进行，力量和稳定性逐渐恢复。许多人在韧带完全愈合之前，即可恢复正常行走和日常活动。

如果损伤更为严重，或膝关节内其他韧带同时撕裂，预后取决于能否尽早获得正确的治疗。当内侧韧带和交叉韧带同时受损时，针对两者联合进行治疗，其效果与单独治疗交叉韧带损伤相似。部分具有此组合损伤的患者可恢复至既往的运动水平。

如果膝关节在多个方向上存在松弛且未予处理，这种松弛往往会持续存在。膝关节在扭转或旋转时可能持续不稳，且软骨表面可能随时间推移出现不均匀磨损。重建松弛韧带的手术可恢复稳定性，许多患者术后能恢复日常活动和低强度运动。

手术后的恢复时间通常长于损伤本身的恢复时间。早期数周膝关节感到僵硬和紧绷属正常现象，且需要数月的康复治疗来重建力量。即使手术效果良好，部分患者仍可能感觉膝关节与术前不尽相同。同时手术处理多条韧带比仅处理一条韧带风险更高，包括感染、僵硬、伤口问题以及膝关节外侧神经损伤，后者可能导致足部麻木或无力。

请警惕对快速治愈的期望。韧带通常能可靠愈合，但膝关节可能需要数月才能重新感觉强壮和可靠。如果您曾接受过膝关节韧带手术，您的膝关节可能无法恢复到曾经那样的稳定状态。在明确具体受损结构及您的恢复情况后，我们将在复诊时与您详细讨论您个人的预后情况。

何时就医

如果在扭伤或撞击后，膝盖内侧出现疼痛，且在最初几周休息后仍未缓解，请咨询您的全科医生（GP）。如果您的膝盖在行走、转身或扭转时感觉松动或打软腿，或者在活动后持续肿胀，请要求专科医生评估。如果您的膝盖在受伤后立即肿胀，或者在腿部完全伸直时感觉松动，或者您的脚部感觉麻木、无力或发冷，请立即前往急诊科，因为这些症状可能提示其他韧带撕裂、骨折、髌骨脱位或需要立即检查的神经问题。