

ACL

损伤的十大要点

前交叉韧带 (ACL) 为膝关节主要稳定装置,是最常发生损伤的膝关节韧带之一。ACL损伤通常发生在急转、急停、快速变向或起跳后落地等动作时。以下为ACL损伤的十大要点:

1

ACL损伤可发生于任何运动项目,常见于橄榄球、篮球和足球。

2

女性运动员比男性运动员更易发生ACL损伤

3

50%的ACL损伤伴有膝关节其他韧带或软骨损伤

10

预防性训练可提高运动员弹跳力、有氧能力和冲刺速度。

4

膝关节复合损伤通常建议手术治疗

5

70%的ACL损伤发生于非接触性运动,而30%发生于接触性运动。

9

研究表明,预防性训练可减少50%的ACL损伤和其他膝关节创伤

6

50%的ACL损伤运动员患者在损伤后10-20年内会出现骨关节炎。

8

预防性训练需要10-15分钟,包括拉伸、力量训练、跳跃训练和加强平衡性与专项技术

7

每周2-3次的预防性训练可降低ACL损伤的风险

