

東方日報

日期：2008-12-25

歡度假期首重安全 裝備熱身不可缺

滑雪傷膝關節 手尾長



滑雪要有適當裝備，初學者更要有專業人士指導。(梁慧妍攝)

不少市民趁聖誕新年假期到韓國、日本等地滑雪，但裝備或熱身不足容易受傷。有骨科醫生每年平均接獲十宗因滑雪導致骨折或十字韌帶撕裂等受傷求診個案，大部分為初學者。醫生呼籲市民若滑雪時，膝頭或骨骼有「卡卡聲」，就要停止滑雪。若十字韌帶撕裂仍繼續滑雪，可導致半月板或其他韌帶撕裂，必須立即做手術。

矯形及創傷外科專科醫生翟慶聰指出，滑雪受傷者，三至四成是膝頭受傷，兩成至兩成半屬韌帶撕裂，跌傷超過五成。除膝關節或韌帶受傷外，不少市民跌倒時雙手着地，以支撐身體，因而傷及膊頭和鎖骨等。

翟慶聰解釋，人體向後跌倒時，以雙手伸直支撐落地，身體承受的震盪較自然倒地大十倍。有病人士因身體抵受不住龐大衝力，除手腕骨折外，也導致鎖骨骨折和肩膊脫臼；有病人士落地姿勢不當，出現大腿、小腿和拇指骨折。

滑雪時身體要向前傾

廿五歲的滑雪初學者阿明，去年與女友到韓國滑雪，因他不懂在急速滑行期間「煞停」，結果失去平衡跌傷。他以為身體沒有表面傷痕，只是輕傷，沒有在當地求醫。但返港後感到盆骨和手腕陣痛求診，才發現滑雪時跌倒，竟壓裂手腕骨和尾龍骨，經兩個月治療才康復。

廿二歲的Parco四年前到韓國滑雪，他曾有滑雪經驗，但那次在沒有裝備和教練指導下滑雪，不慎失去重心跌倒，並以雙手支撐落地，結果導致膊頭脫臼。醫生事後為他的膊頭關節復位，但因膊頭韌帶撕裂，關節又較鬆，後來再次脫臼。兩年前，Parco在另一次滑雪中再跌倒弄傷手腕，經醫生治療和物理治療才康復。

翟醫生提醒初學滑雪者，必須帶備足夠裝備，事前要參加滑雪課程，減低受傷機會。物理治療師呂永恒提醒市民，滑雪時身體重心要向前傾，避免往後跌倒，否則容易拉傷膝頭韌帶。若膝關節韌帶受傷，膝頭會持續數日感痛楚，關節腫脹，必須求診，透過止痛藥和冰敷患處減輕痛楚，以及接受物理治療，鍛煉膝頭附近肌肉。



翟慶聰表示，滑雪傷者有三至四成傷及膝部關節。



骨科醫生提醒市民，滑雪前作好充足裝備和參加滑雪課程，減低受傷機會。(資料圖片)

滑雪傷膝關節手尾長

不少市民趁聖誕新年假期到韓國、日本等地滑雪，但裝備或熱身不足容易受傷。有骨科醫生每年平均接獲十宗因滑雪導致骨折或十字韌帶撕裂等受傷求診個案，大部分為初學者。醫生呼籲市民若滑雪時，膝頭或骨骼有「卡卡聲」，就要停止滑雪。若十字韌帶撕裂仍繼續滑雪，可導致半月板或其他韌帶撕裂，必須立即做手術。

矯形及創傷外科專科醫生翟慶聰指出，滑雪受傷者，三至四成是膝頭受傷，兩成至兩成半屬韌帶撕裂，跌傷超過五成。除膝關節或韌帶受傷外，不少市民跌倒時雙手着地，以支撐身體，因而傷及膊頭和鎖骨等。

翟慶聰解釋，人體向後跌倒時，以雙手伸直支撐落地，身體承受的震盪較自然倒地大十倍。有病人因身體抵受不住龐大衝力，除手腕骨折外，也導致鎖骨骨折和肩膊脫臼；有病人落地姿勢不當，出現大腿、小腿和拇指骨折。

滑雪時身體要向前傾

廿五歲的滑雪初學者阿明，去年與女友到韓國滑雪，因他不懂在急速滑行期間「煞停」，結果失去平衡跌傷。他以為身體沒有表面傷痕，只是輕傷，沒有在當地求醫。但返港後感到盆骨和手腕陣痛求診，才發現滑雪時跌倒，竟壓裂手腕骨和尾龍骨，經兩個月治療才康復。

廿二歲的Parco 四年前到韓國滑雪，他曾有滑雪經驗，但那次在沒有裝備和教練指導下滑雪，不慎失去重心跌倒，並以雙手支撐落地，結果導致膊頭脫臼。醫生事後為他的膊頭關節復位，但因膊頭韌帶撕裂，關節又較鬆，後來再次脫臼。兩年前，Parco 在另一次滑雪中再跌倒弄傷手腕，經醫生治療和物理治療才康復。

翟醫生提醒初學滑雪者，必須帶備足夠裝備，事前要參加滑雪課程，減低受傷機會。物理治療師**呂永恒**提醒市民，滑雪時身體重心要向前傾，避免往後跌倒，否則容易拉傷膝頭韌帶。若膝關節韌帶受傷，膝頭會持續數日感痛楚，關節腫脹，必須求診，透過止痛藥和冰敷患處減輕痛楚，以及接受物理治療，鍛煉膝頭附近肌肉。

The copyright of this content is owned by the relevant media organization / copyright owner. Any reproduction, adaptation, distribution or dissemination of this content without express authorization is strictly prohibited. All rights reserved.

本內容之版權由相關傳媒機構 / 版權持有人擁有。除非獲得明確授權，否則嚴禁複製、改編、分發或發布本內容。版權持有人保留一切權利。