

香港經濟日報

日期：2008-12-25

## 滑雪易傷韌帶 嚴重影響活動

【本報訊】外遊滑雪易樂極生悲，有醫生稱，滑雪受傷患者中，約三至四成傷及膝蓋，兩成至兩成半人內側韌帶受傷，倘傷及十字韌帶恐手尾長，須3至6個月的康復期，嚴重可影響活動能力。

### 傷尾龍骨 致不良於行

現年25歲阿明，去年與女友到南韓滑雪，一度失去平衡跌倒，卻不以為然，並無立即求醫，返港後才感盤骨和手腕位置有陣痛，求醫始知跌倒時壓傷尾龍骨和手腕骨，引致不良於行達兩個月。

骨科專科醫生翟慶聰指，根據臨床經驗，病人因滑雪受傷而求醫，常見情況包括膝關節韌帶受

傷、半月板撕裂或手腕骨折等。

翟稱十字韌帶受傷手尾較長，病人未必需要進行手術，應立即敷冰消炎急救，倘嚴重至撕裂，活動能力受阻，則有需要做手術修補，康復期長達3個月至半年以上。

「患者較年輕，或需經常活動，就要做手術，否則行路時感覺不順，受傷的腳好像甩出來似的。」翟解釋謂。

物理治療師呂永恆稱，建議在手術後，應接受物理治療，如強化四頭肌及闊繩肌可減少手術後的腫脹及痛楚；又提醒滑雪人士，應帶足夠的裝備進行活動，即使身體不平衡，亦盡量微曲向前跌，以減低衝擊力。

## 滑雪易傷韌帶 嚴重影響活動

【本報訊】外遊滑雪易樂極生悲，有醫生稱，滑雪受傷患者中，約三至四成傷及膝蓋，兩成至兩成半人內側韌帶受傷，倘傷及十字韌帶恐手尾長，須3至6個月的康復期，嚴重可影響活動能力。

### 傷尾龍骨 致不良於行

現年25歲阿明，去年與女友到南韓滑雪，一度失去平衡跌倒，卻不以為然，並無立即求醫，返港後才感盤骨和手腕位置有陣痛，求醫始知跌倒時壓傷尾龍骨和手腕骨，引致不良於行達兩個月。

骨科專科醫生翟慶聰指，根據臨床經驗，病人因滑雪受傷而求醫，常見情況包括膝關節韌帶受傷、半月板撕裂或手腕骨折等。

翟稱十字韌帶受傷手尾較長，病人未必需要進行手術，應立即敷冰消炎急救，倘嚴重至撕裂，活動能力受阻，則有需要做手術修補，康復期長達3個月至半年以上。「患者較年輕，或需經常活動，就要做手術，否則行路時感覺不順，

受傷的腳好像甩出來似的。」翟解釋謂。

物理治療師呂永恆稱，建議在手術後，應接受物理治療，如強化四頭肌及膕繩肌可減少手術後的腫脹及痛楚；又提醒滑雪人士，應帶足夠的裝備進行活動，即使身體不平衡，亦盡量微曲向前跌，以減低衝擊力。

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。