

大公報

日期：2008-12-25

專家指學滑雪先要學跌倒

初學者易傷膝蓋韌帶尾龍骨



【本報訊】記者于靜報道：在聖誕節滑雪頗受本港市民歡迎，但因「自學」而不幸受傷的滑雪者，據滙晉專科骨科醫生統計，每年達十多宗。三至四成為膝關節韌帶受傷，另有手腕、鎖骨骨折等，如受傷嚴重的滑雪者還需要入院做手術。醫生呼籲滑雪初學者要學滑雪，首先要學怎麼跌倒。

據統計，滑雪者遭遇意外創傷超過五成是滑雪時跌倒受傷。大部分滑雪初學者追求速度，認為滑得越快越好，忽略了學停和學跌。沒有參加滑雪課程的初學者，超過五成都會跌倒。當失去重心或不懂轉彎時，容易傷及膝蓋韌帶、半月板及尾龍骨等，最常見的是膝關節內側副韌帶受傷，達二成至二成五。

擁有四年滑雪經驗的柏高，他就是在四年前滑雪跌倒時，錯誤用手作支撐導致膊頭甩脫，膊頭位置的韌帶撕裂。兩年前他又在另一次滑雪因仆倒弄傷手腕骨。柏高強調初學者滑雪時，一定要有足夠的裝備和參加滑雪課程，要識停識跌。

◀滙晉專科矯形及創傷科專科醫生程慶聰談十字韌帶

專家指學滑雪先要學跌倒 初學者易傷膝蓋韌帶尾龍骨

【本報訊】記者于靜報道：在聖誕節滑雪頗受本港市民歡迎，但因「自學」而不幸受傷的滑雪者，據滙晉專科骨科醫生統計，每年達十多宗。三至四成為膝關節韌帶受傷，另有手腕、鎖骨骨折等，如受傷嚴重的滑雪者還需要入院做手術。醫生呼籲滑雪初學者要學滑雪，首先要學怎麼跌倒。

據統計，滑雪者遭遇意外創傷超過五成是滑雪時跌倒受傷。大部分滑雪初學者追求速度，認為滑得越快越好，忽略了學停和學跌。沒有參加滑雪課程的初學者，超過五成都會跌倒。當失去重心或不懂轉彎時，容易傷及膝蓋韌帶、半月板及尾龍骨等，最常見的是膝關節內側副韌帶受傷，達二成至二成五。

擁有四年滑雪經驗的柏高，他就是在四年前滑雪跌倒時，錯誤用手作支撐導致膊頭甩脫，膊頭位置的韌帶撕裂。兩年前他又在另一次滑雪因仆倒弄傷手腕骨。柏高強調初學者滑雪時，一定要有足夠的裝備和參加滑雪課程，要識停識跌。

阿明也是一名初學者，去年和女友到韓國滑雪，阿明因不懂停板失去平衡

跌傷，以為是表面傷痕，是小事一樁，沒有立即求醫，回港後發覺盤骨和手腕陣痛，求醫才知道滑雪跌倒時壓裂尾龍骨和手腕骨，經過三至四個月醫治才康復。

滙晉專科矯形及創傷科專科醫生翟慶聰指出，滑雪時要注意盡量往前跌，不要向後跌，跌倒時不要用手支撐地面；跌倒後不要馬上起身，不要完全坐在地上；起跳時雙腿要保持彎曲。

翟慶聰還表示，如滑雪跌倒受傷，第一時間需做冰敷，或使用消炎止痛藥。如十字韌帶撕裂（防止膝關節脛骨前後移動的韌帶），不建議馬上做手術，需視情況，最快要在二三周之後。通常康復期需要六至九個月，還需配合物理治療，幫助強化膝關節周圍的肌肉。

滙晉專科物理治療師呂永恒建議，滑雪初學者學習基本的滑雪技術，如轉向、停止時，需穿着保護衣物和手套等裝備。他說，需留意雪橇過長操控困難易扭傷膝關節，滑雪靴在滑雪橇上不能過鬆或過緊。

另外，歐、美、日本等地的滑雪場的安全系數較內地滑雪場高，那裡的滑雪者大多經過訓練，懂得環顧四周，如看到有滑雪者跌倒就懂得閃避，安全意識較高。

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。