

文匯報

日期：2008-12-25

滑雪傷十字韌帶 治愈需手術



■ 翟慶聰表示，港人少滑雪，技巧掌握不足，容易引致身體創傷。

【本報訊】(記者 李見安)香港的天氣再凍，也不會落雪飄飄，因此不少港人喜歡趁聖誕節外遊，到韓國、日本等地過「白色聖誕」及一試滑雪。但有骨科醫生表示，滑雪衝力等於體重10倍，加上港人滑雪經驗少，技巧掌握不足，每年接獲約10宗滑雪引致身體創傷個案，逾半是跌傷，包括引起膝關節內側韌帶撕裂、前十字韌帶撕裂等。該醫生指，倘若是前十字韌帶撕裂，必須透過手術治療，否則會減弱彈跳力，影響日後的運動表現。

滑雪講求膝蓋、手部及腰部的合作，骨科醫生翟慶聰表示，一旦訓練不足，可造成不同程度的創傷，而使用滑雪板時會綁扣雙腳，引起骨折的機會高於使用滑雪橇1至2倍。

治療不徹底 或損彈跳力

他說，每年平均接獲約10宗滑雪引致身體創傷個案，逾半是跌倒導致，當中30%至40%個案是膝蓋受傷，25%為內側副韌帶撕裂，其次是前十字韌帶、半月板出現撕裂，其餘包括手腕、鎖骨、大腿、小腿等骨折。

翟慶聰指，假若內側韌帶撕裂，可以透過休息慢慢復原，惟一旦前十字韌帶撕裂，傷者會聽到「啪」一聲，然後關節腫脹，感到劇痛，「要先用冰敷，再服消炎藥及止痛藥，待1至2周後施手術，恢復韌帶的功能，」他說，倘若沒好好治療，會影響日後的運動表現，包括難以彈跳、雙腳不能伸直等。

呂永恒：物理治療重要

物理治療師呂永恒表示，物理治療對恢復膝關節功能很重要，療程需時6至9個月，期間會做肌肉強化運動等。他指出，滑雪的衝力相等於體重的10倍，建議滑雪時必須配戴裝備，以防扭傷。

25歲的阿明去年與女友到韓國滑雪，由於是初學者，不懂停板而失去平衡跌倒，回港後才發覺盤骨和手腕陣痛，持續兩個月拐腳行路，求醫始知壓裂了尾龍骨和手腕骨，需接受物理治療。

滑雪傷十字韌帶 治愈需手術

【本報訊】(記者 李見安)香港的天氣再凍，也不會落雪飄飄，因此不少港人喜歡趁聖誕節外遊，到韓國、日本等地過「白色聖誕」及一試滑雪。但有骨科醫生表示，滑雪衝力等於體重10倍，加上港人滑雪經驗少，技巧掌握不足，每年接獲約10宗滑雪引致身體創傷個案，逾半是跌傷，包括引起膝關節內側韌帶撕裂、前十字韌帶撕裂等。該醫生指，倘若是前十字韌帶撕裂，必須透過手術治療，否則會減弱彈跳力，影響日後的運動表現。

滑雪講求膝蓋、手部及腰部的合作，骨科醫生翟慶聰表示，一旦訓練不足，可造成不同程度的創傷，而使用滑雪板時會綁扣雙腳，引起骨折的機會高於使用滑雪橇1至2倍。

治療不徹底 或損彈跳力

他說，每年平均接獲約10宗滑雪引致身體創傷個案，逾半是跌倒導致，當中30%至40%個案是膝蓋受傷，25%為內側副韌帶撕裂，其次是前十字韌帶、半月板出現撕裂，其餘包括手腕、鎖骨、大腿、小腿等骨折。

翟慶聰指，假若內側韌帶撕裂，可以透過休息慢慢復原，惟一旦前十字韌帶撕裂，傷者會聽到「啪」一聲，然後關節腫脹，感到劇痛，「要先用冰敷，再服消炎藥及止痛藥，待1至2周後施手術，恢復韌帶的功能，」他說，倘若沒好好治療，會影響日後的運動表現，包括難以彈跳、雙腳不能伸直等。

呂永恒：物理治療重要

物理治療師呂永恒表示，物理治療對恢復膝關節功能很重要，療程需時6至9個月，期間會做肌肉強化運動等。他指出，滑雪的衝力相等於體重的10倍，建議滑雪時必須配戴裝備，以防扭傷。

25歲的阿明去年與女友到韓國滑雪，由於是初學者，不懂停板而失去平衡跌倒，回港後才發覺盤骨和手腕陣痛，持續兩個月拐腳行路，求醫始知壓裂了尾龍骨和手腕骨，需接受物理治療。

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。