

滙晉專科物理治療中心

星島日報 日期: 2008-12-25



爲過白色聖誕,不少人專程到外地滑 卻容易樂極生悲。有醫生指,在滑雪 導致的創傷中,三至四成涉及膝蓋,當中 以内側翱帶撕裂較常見,多因滑雪時跌下 妄勢不正確,如張開手部或腳部首先着地

烈運動,韌帶將再出現問題,須施手術。 康復期長達半年

跌倒時應「順勢跌」

在滑雪時跌下容易受傷的位置,包括 膝關節韧帶,如內側韌帶、前十字韧帶和 半月板,還有手腕關節、鎖骨、肩關節和

脊椎等,使用滑雪板滑雪導致骨折的機 會,比一般滑雪高約一倍。矯形及創傷科 專科醫生程慶聰,每年接獲十多宗因滑雪 傷及韌帶的個案,他說,滑雪人士跌倒 時,應「順勢跌」,不應免强站起來或讓 時不正確,如張問手部或腳部首先看地 時,應「順勢跌」,不應免強結起来或最 手部先着地。而部分人士在實地自行疆 東,體力這支、亦為生意外 運動,初帶將再出現問題,須施手術, 復開長達半年。 **跌倒時應「順勢跌**」 開養藥。物理治療師呂永恒補充,前十

字韌帶和內側韌帶撕裂均會出現紅腫和疼 痛等徵狀,而傷處均會自然縮合。若前十 字韌帶撕裂嚴重,醫生須視乎情況建議傷 者施手術

傷者的前十字韌帶縮合後,可如常走 路和走樓梯,但再進行劇烈運動,如打筆 球、壁球和羽毛球等,需要經常轉身和急停,又或需要經常走路,則韌帶容易再次 受傷、需要開刀取三分一的膝蓋髕骨韧帶 或大腿筋、接駁前十字韧帶

受傷後不建議即時做手術

翟慶聰説,病人受傷後不會即時建議 他們做手術,否則膝蓋關節會僵硬。呂永 恒補充,前十字韌帶手術「手尾長」,之 後需要接受物理治療,包括做簡單的肌肉 强化運動、平衡訓練和鍛煉敏捷度等

記者 胡幗欣



滑雪跌倒膝內側韌帶易撕裂

為過白色聖誕,不少人專程到外地滑雪,卻容易樂極生悲。有醫生指,在 滑雪導致的創傷中,三至四成涉及膝蓋,當中以內側韌帶撕裂較常見,多因滑雪 時跌下姿勢不正確,如張開手部或腳部首先着地等。韌帶撕裂後會自行瘉合,但 若進行劇烈運動,韌帶將再出現問題,須施手術,康復期長達半年。

跌倒時應「順勢跌」

在滑雪時跌下容易受傷的位置,包括膝關節韌帶,如內側韌帶、前十字韌 帶和半月板,還有手腕關節、鎖骨、肩關節和脊椎等,使用滑雪板滑雪導致骨折 的機會,比一般滑雪高約一倍。矯形及創傷科專科醫生翟慶聰,每年接獲十

多宗因滑雪傷及韌帶的個案,他說,滑雪人士跌倒時,應「順勢跌」,不 應免強站起來或讓手部先着地。而部分人士在雪地自行驅車,體力透支,亦易生 意外。他指,韌帶撕裂後首兩小時會出現腫脹,不能站直,應即時用冰敷患處, 並服用消炎藥。

物理治療師呂永恆補充,前十字韌帶和內側韌帶撕裂均會出現紅腫和疼痛 等徵狀,而傷處均會自然瘉合。若前十字韌帶撕裂嚴重,醫生須視乎情況建議傷 者施手術。

傷者的前十字韌帶瘉合後,可如常走路和走樓梯,但再進行劇烈運動,如 打網球、壁球和羽毛球等,需要經常轉身和急停,又或需要經常走路,則韌帶容 易再次受傷,需要開刀取三分一的膝蓋髕骨韌帶或大腿筋,接駁前十字韌帶。



滙晉專科物理治療中心

受傷後不建議即時做手術

翟慶聰說,病人受傷後不會即時建議他們做手術,否則膝蓋關節會僵硬。 **呂永恆**補充,前十字韌帶手術「手尾長」,之後需要接受物理治療,包括做簡單的肌肉強化運動、平衡訓練和鍛煉敏捷度等。

記者胡幗欣

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。