

星島日報

日期：2008-12-25

## 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。

韌帶撕裂後會自行癒合，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」，不應勉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，而傷處均會自然癒合。若前十字韌帶撕裂嚴重，醫生須視乎情況建議傷者施手術。

傷者的前十字韌帶癒合後，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髌骨韌帶或大腿筋，接駁前十字韌帶。

**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 胡耀欣



滑雪人士宜做足準備，包括學習基本滑雪技術，穿著保護衣物如頭罩、手套及保護褲等。

## 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。韌帶撕裂後會自行癒合，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」，不應勉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，而傷處均會自然癒合。若前十字韌帶撕裂嚴重，醫生須視乎情況建議傷者施手術。

傷者的前十字韌帶癒合後，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髌骨韌帶或大腿筋，接駁前十字韌帶。

## 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。

記者胡軾欣

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。