

養和物理治療中心

跑馬地

香港跑馬地山村道2號李樹培院5樓

電話：(852) 2835 8685

傳真：(852) 2892 7523

電郵：physio@hksh-hospital.com

www.hksh-hospital.com

辦公時間

星期一至星期五：上午九時至下午十二時三十分

下午一時三十分至下午五時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

養和骨科及運動醫學中心

跑馬地

養和醫院

香港跑馬地山村道2號李樹芬院2樓

電話：(852) 2835 7890

傳真：(852) 2892 7517

電郵：osmc@hksh-hospital.com

www.hksh-hospital.com

辦公時間

星期一至星期五：上午十時至下午六時

星期六：上午十一時至下午三時

星期日及公眾假期休息

敬請預約

查詢或預約，歡迎聯絡我們



常見 網球創傷問題



有關網球的創傷最常見於下肢，其次是上肢和腰背。上肢問題多與長期勞損有關，包括肩袖勞損撕裂及網球肘等；下肢情況則多牽涉急性創傷，如膝關節半月板、韌帶撕裂及腳腕扭傷；腰部問題一般關乎發球引起的腰背痛症，增加腰部舊患復發的風險。

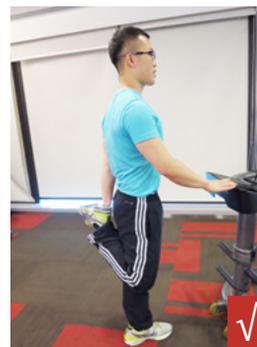


如何預防及處理常見網球創傷

1. 熱身運動



後肩膊伸展



大腿前四頭肌伸展



大腿後膕繩肌伸展



小腿腓腸肌伸展

2. 急性創傷處理(PPRICE)

PRICE乃指保護(Protection)、休息(Rest)、冰敷(Ice)、壓力治療(Compression)及抬高患處消腫(Elevation)，五者缺一不可。

3. 針對網球的鍛鍊運動，如肌肉伸展、強化及軀幹穩定性運動



肩膊穩定性訓練



內側四頭肌強化



軀幹穩定性訓練



髖外展肌強化



足踝關節本體感覺訓練

4. 包紮(Taping)



背部彈性膠布保護

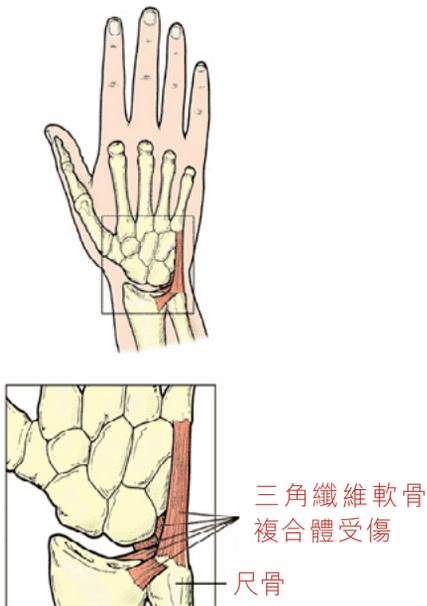


足踝包紮

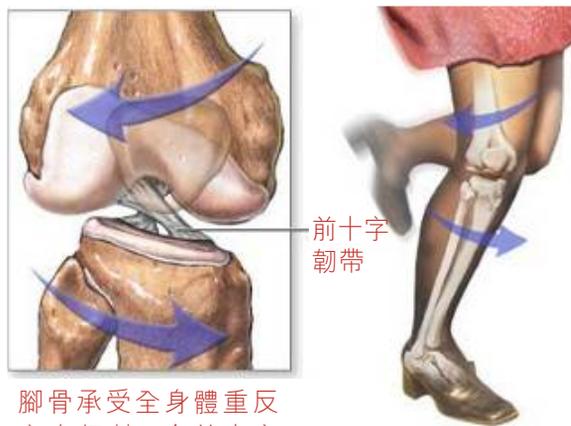
傷者大多可按PRICE原則自行處理輕微創傷，但如出現以下情況，請向醫生或物理治療師查詢：

1. 懷疑骨折：傷者大多會感到非常痛楚，患處亦會出現比較嚴重的腫脹或瘀傷。倘若未有及時求醫，又或誤將手腕舟狀骨骨折視作普通扭傷而未有即時接受骨科手術，會令患處無法癒合，以及出現關節嚴重退化等後遺症
2. 懷疑軟組織撕裂或創傷：傷者大多會感到疼痛，患處亦會嚴重腫脹，嚴重者如手腕三角纖維軟骨綜合體受傷、膝部前十字韌帶撕裂或足踝外側韌帶完全撕裂，需接受物理治療或手術
3. 如嚴重創傷，患處出現持續痛楚或腫脹
4. 按PRICE原則自行處理後傷患未見好轉

三角纖維軟骨複合體受傷



Copyright © 2002 McKesson Health Solutions LLC. All rights reserved



腳骨承受全身體重反方向扭轉，令前十字韌帶受傷

