

風險

受傷情況
你要知養和醫院物理治療師
劉焯霆

聖誕新年時節，不少人選擇到北方下雪地區旅行，例如日本、韓國等等，一方面享受雪境的濃厚冬日氣氛，同時又能夠滑雪。

但原來滑雪的潛在風險不能忽視，今期由物理治療師講解如何預防滑雪引致的受傷。

撰文：文樂軒 設計：美術組

❄️ 韌帶斷裂 最常見

滑雪既可享受速度的爽快感，又能夠一覽雪地美景，是很多香港人旅行活動的首選，但隨之有機會引致受傷。養和醫院物理治療師劉焯霆指出：「在醫院見到滑雪的傷者最常見是十字韌帶受傷或斷裂，當中大多需要接受手術治療。而通常在年末新年期間特別常見。」

滑雪我們可分為雙板（Ski）和單板（Snowboard）兩種，相關的傷患亦有所不同。根據研究報告指出，Ski的滑雪者大多數是膝蓋受傷，佔整體的四成，其次是肩膀和拇指。膝蓋和肩膀是滑雪最常見的傷患處，不論是跌倒、扭傷都有機會波及，但較少人留意拇指的受傷。Ski配有一雙滑雪杖，當Ski的滑雪者跌倒時，雙手會嘗試按向地上以支撐身體，拇指壓在手心的滑雪杖令拇指以及其韌帶拉傷，我們稱為『滑雪者拇指Skier's thumb』。」

▶ 不論是Ski或snowboard，膝蓋受傷是滑雪最常見的傷患。



▶ 滑雪者拇指Skier's thumb是因為拇指壓着手心的滑雪杖，令拇指以及其韌帶拉傷。

❄️ 器材稱身 可保安全

劉焯霆繼續解釋：「至於snowboard的滑雪者最多是手腕的傷患，其次是膊頭、膝蓋和腳腕，受傷比例分佈較為平均，同樣是因為碰撞和跌倒造成的急性創傷，例如骨折或脫臼，因為相對於Ski可以立即鬆開滑雪器材，Snowboard較難，也沒有其他的工具幫助平衡。」

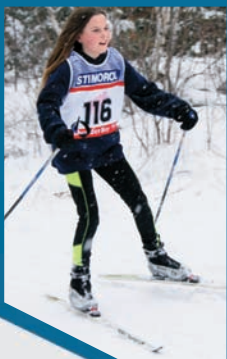
除了滑雪器材，初學者和有經驗者受傷情況亦有不同，新手來說主要是跌倒而受傷，但有經驗者則是因為嘗試做出花式、跳躍動作而出現創傷。研究統計更顯示到現場租借器材的人比自行帶備器材者受傷機會較多，原因與滑雪者對滑雪器材的熟悉程度，以及滑雪

裝備是否稱身、合適等有關。還有研究指出，年輕人、能力不足者受向高難度挑戰，都是受傷原因之一。」

◀ 有滑雪經驗的人與初學者不同，受傷原因主要是挑戰花式或跳躍動作。



►女性天生盆骨較闊，所以Q angle較男性大，在滑雪時容易令十字韌帶受傷。



❄️ 女性膝蓋易受傷

很多女性亦會參與滑雪，但原來女性滑雪受傷的機率比男性高，劉焯霆說：「女性受傷機率較高是源自她們先天的盆骨比男性較闊，使股骨與脛骨的夾角較大，此夾角醫學上稱其為『Q angle』。此夾角角度與十字韌帶創傷有莫大關係，當Q angle愈大，十字韌帶受傷機會便會愈高。」

女性的Q angle角度會較男性大，所以女性滑雪時膝蓋趨向更容易受傷。相反男性受傷大多是技巧性問題，例如他們會挑戰做出花式、跳躍等動作，因而受傷。」

❄️ 出發前 四至六星期訓練

滑雪受傷的高峰期每年都會出現，劉焯霆建議出發前應該接受適當的體能訓練，他表示：「不論是ski還是snowboard，膝蓋部分的受傷機會都佔多數，所以我們建議出發滑雪前，要有四至六星期的肌肉訓練準備，集中訓練大腿前後的肌肉，以及膝蓋和腳腕關節的感覺能力。」

訓練的方式例如是利用健身的器械集中訓練下肢肌肉，及用一些模仿滑雪的健身器具，或站在軟質地的健身器具上，單

腳站立等，都可以幫助訓練膝關節。

同時很多人都會忽略對耐力的鍛煉，我們可以透過跑步、健身單車等作訓練。」有些受傷的患者，他們全年都不做任何運動，便突然去旅行時選擇滑雪，令受傷的機會亦大增。



▲初學者參與滑雪活動時最好有教練或有經驗人士指導。

►出發去滑雪前，最好進行四至六星期的針對性肌肉訓練。



❄️ 佩戴安全裝備 同時量力而為

最後劉焯霆提醒我們滑雪的數項安全要點：「研究指出最有效減少受傷機率的措施就是佩戴頭盔和護腕等安全裝備，可以防止跌倒時巨大撞擊力和扭傷。其次是留意天氣和環境，能見度低會大大增加受傷機會；在滑雪場會分不同難度的場地，滑雪者應量力而為，不要刻意向高難度挑戰。」

大部分滑雪場都設有醫療站，萬一受傷後應該立即前往求助，醫療站內的人員時常接收滑雪受傷的人士，對處理滑雪不同形式的受傷都很有經驗。」

若出發前往滑雪前沒有充足準備，或會增加受傷機會。

高雪樂