

剛過去的農曆新年，不少香港人到日本或韓國滑雪，度過一個快樂假期。然而，有一部分卻帶着痛楚回港，輕者膝頭痠痛，扭傷關節，重者甩骹、斷骨甚或韌帶撕裂，一回港便得往醫院直奔。

一個快樂假期，原來由不少傷痛堆積而成。三十八歲的秦先生，關節內便積聚了傷痛與血淚……

受傷 換取快樂？

滑雪後遺症



▲在北海道二世古滑雪場，經常可見受傷者被運送到急救中心。

一、二月農曆新年假期過後，都會突然增多。

養和醫院骨科及運動醫學中心黃惠國醫生說，滑雪是危險性高的活動，無論是初級、中級或高技術者，都有機會受傷。

初學者易傷內側韌帶

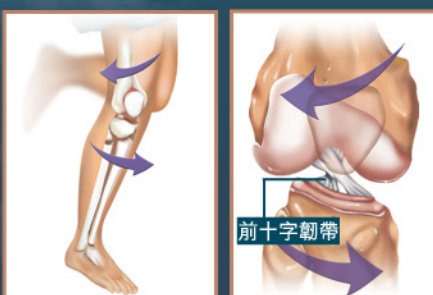
香港人流行的滑雪運動，叫Alpine ski，即是由高處滑向低處，它所造成的創傷多是下肢受傷，並常見於初學者，而重傷區是膝頭位置。

「由於Alpine ski是由高處滑下，滑雪者主要用的是下肢，故下肢受傷多過上肢。當中最為常見的，是膝蓋內側韌帶損傷（medial collateral injury），這動作是由於向下滑時，要以入字腳減慢速度，此動作令兩邊膝頭的內側韌帶像V字

解構膝關節韌帶受傷

膝關節內有四條韌帶，包括前十字韌帶（Anterior cruciate ligaments，簡稱ACL）及後十字韌帶（Posterior cruciate ligaments，簡稱PCL），內側韌帶（Medial collateral ligaments，簡稱MCL）及外側韌帶（Lateral collateral ligaments，簡稱LCL）。

前十字韌帶的功能是防止脛骨向前移動及控制膝關節的旋轉活動，它之所以受傷或撕裂，是因為跳躍、轉動、突然急煞停或與物體碰撞，常見於籃球、足球及滑雪等運動。前十字韌帶撕裂時，患者會聽到「pop」或「crack」一聲，並感到有東西從膝關節走了出來又回復原位，患者會劇痛並不能站立。

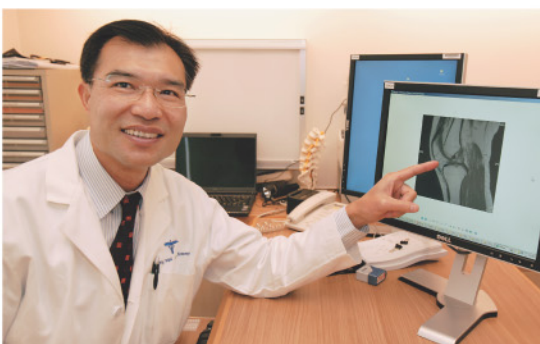


▲當大腿和小腿高速向相反方向扭動時，便會令前十字韌帶在巨大拉扯下撕裂。

內側韌帶主維持膝關節的內側穩定，不會過度外翻。它受傷通常是膝關節外側受到一個往內側推壓或撞擊的力量，使膝關節受到膝內翻壓力，令內側韌帶過度性牽拉，造成韌帶鬆弛或斷裂。

形般夾住，內側韌帶被過多的力量拉扯下，好多時會扭傷或造成部分撕裂，撕裂後會有輕微發炎，造成痛楚。」黃醫生說。

他解釋，有些人滑完雪時明明沒有受傷，但之後就覺得膝頭內側好痠痛，卻沒有腫脹，這就有機會是內側韌帶受傷，醫生在臨牀檢查確定情況後，如果患者



▲黃惠國醫生指出，前十字韌帶撕裂，是滑雪運動中最常見的下肢創傷。

無其他損傷，內側韌帶傷者休息兩個星期後就會自動痊癒。「膝蓋內側韌帶可說是眾多滑雪受傷中最輕微的一種，患者主要是走路時要捱痛，當按壓時尤為疼痛。」黃醫生說。這種情況多發生在未掌握好正確姿勢，及體能不夠好的滑雪初學者身上。

長期運動或掌握姿勢好的，

冬假過後 求診增多

翌日，秦先生和朋友回到香港，一落機便坐在輪椅由朋友送到養和骨科中心。

「醫生，我膝頭扭靚，好痛，在北海道滑雪場的急救中心已初步治理過，現在又腫又動彈不得，你看我有否斷骨？」秦先生向骨科醫生黃惠國說。

像秦先生這樣因滑雪受傷而進院的，每逢十二月聖誕假期，及

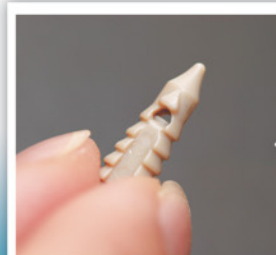
付 出與收穫，永遠成正比，這點秦先生很清楚，所以身為公司老闆的他每年冬季在忙完公務後，都會給自己放兩星期長假，其中一星期，會到北海道滑雪。

「這個滑雪場，我已經第三次來了！頭兩天熱身過後，第三天我便和一位滑雪高手上山，大家技術相當，可以盡情較勁，但就在我們從高處開始向下滑不久，前面突然有幾名技術不精的滑雪者跌倒，阻擋了去路……」秦先生說。由於事出突然，他雖然急轉彎避開，然而因為速度快，最終還是撞到別人甩出來的滑雪板，他在高速下翻了個筋斗，着地時右腳向外屈曲，他感到一陣劇痛，就知道這次大事了！

預防受傷 5 招

骨科醫生黃惠國說，不少滑雪受傷者，都是因為安全意識不足才會受傷，基本上可以避免，他敬告各位滑雪者做足以下安全措施，減低受傷機會。

1.適合衣物：	應穿着保暖、防水、透氣及物料較薄衣物，切忌穿着過厚衣物，將自己包到像隻襁般上滑雪場，只會減低自己的靈活度。
2.先暖 fit 體能：	不要以為滑雪可操 fit 體能，應先操 fit 才滑雪；滑雪前多到健身室進行適量體能訓練，加強肌肉強度、靈活度及耐力；緊記滑雪是危險活動，小心至上。
3.小心挑選適合裝備：	大部分人租用滑雪裝備，緊記要尺碼適合，小一碼或大一碼的雪靴，都可能成為你受傷的元兇。
4.DIN setting：	這是一個安全系數，當雪靴和滑雪板遇到一定衝擊力時會自己脫離，此安全系數以滑雪者身高、體重、年齡、能力、雪靴尺碼計算出來，通常在租用滑雪裝備時職員會詢問，並代為 set 好。滑雪者亦可事先到以下網站計算： http://www.dinsetting.com
5.莫逞強：	滑雪者應量力而為，能力未到前，別逞強上高山；宜與技術水平接近的夥伴同行；莫向口練說謊，當體力不支時應休息。



用以修補韌帶斷裂的帶線橈釘 (suture anchors)



利用外支架固定受傷手腕



手臂肱骨斷裂 (箭嘴)



無論是初次滑雪者或是有一定技術的，都應有教練從旁指導，方為上策。



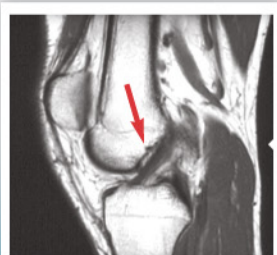
膊頭移位 (甩骹)



近踝關節的小腿骨斷裂 (箭嘴)



前十字韌帶撕裂 (箭嘴)



正常前十字韌帶 (箭嘴)



前十字韌帶受傷的右膝又腫又脹

膊頭重創 甩骹骨折

至於膊頭損傷亦是常見滑雪運動創傷，主要是因為跌倒時向前仆而撞甩骹，或翻觔斗後仆在雪地而令膊位甩骹。處理甩骹受傷者，主要是將骹位移回正確位置，通常受傷者在當時已有醫生幫其移回正確位置。如果受傷程度較嚴重，回港後便需進一步處理。

「膊頭受傷，有種叫孟唇撕裂 (labral tear)，另有一種為慣性甩骹 (recurrent shoulder dislocation)，兩者好多時要做手術，利用帶線橈釘 (suture anchors)，將橈釘插入骨後，再用線將孟唇固定位置。」



▲近年流行的雪板 (snow board)，較容易造成下肢受傷，圖為名模楊瑋去年到北海道玩雪板。

「韌帶撕裂或是被扯斷後會流血，血水積在膝關節內，造成腫脹及相當大的痛楚。此類受傷，好多時具經驗的骨科醫生在臨牀檢查，一摸就知道韌帶鬆了，初步已能斷

前十字韌帶撕裂。成因多是受碰撞後向後跌倒時臀部着地，但因滑雪板比滑雪者身高更長，當他們倒下時，長長的滑雪板無論向內倒或是向外倒在雪地上，他們膝頭都會造成極大扭動，引致前十字韌帶撕裂。」

前十字韌帶撕裂

就不容易出現上述受傷情況，不過他們卻有機會出現更嚴重的受傷。

黃醫生解釋，滑雪運動玩得好的，懂得轉彎敢於向較高難度挑戰時，一旦受傷，其嚴重程度就會比初學高，最常見的是前十字韌帶 (anterior cruciate ligament) 受傷，

因多是受碰撞後向後跌倒時臀部着地，但因滑雪板比滑雪者身高更長，當他們倒下時，長長的滑雪板無論向內倒或是向外倒在雪地上，他們膝頭都會造成極大扭動，引致前十字韌帶撕裂。」

症，有時需要進一步確認，就會照磁力共振掃描。」

黃醫生指出，這類受傷者很多時要重建前十字韌帶。醫生會取用患者的部分後腿筋 (hamstring)，或膝蓋骨的髓腱 (即髓骨韌帶，patellar tendon) 去修補前十字韌帶，手術可採用傳統剖開或



▲前十字韌帶撕裂者，需要利用關節鏡進行前十字韌帶重建手術。



▲黃醫生 (右) 正為病人進行肩膊關節鏡手術，修補旋轉袖口韌。

好玩雪板 最易趴地

另外滑雪者落地時雪靴自動甩脫時，會令足踝大幅度扭動，這便容易令足踝關節受傷，包括扭傷及斷骨。這情況，特別易見於滑雪者的雪靴尺碼過大。嚴重的足踝受傷者需要做手術將移位關節置回原位，較輕微的只需打石膏固定足踝，待其自行生長修補。

下肢受傷以外，近年多了上肢受傷個案，主要是因為近幾年流行雪板 (snow-boarding)。黃醫生指出，滑雪者雙腳穿上雪靴後，再將雪靴固定在雪板上，足踝移動幅度基本是零，玩家主要靠上肢的扭動控制雪板前衝方向及幅度。滑雪者如何受傷？「他們通常是跌倒時，整個人向前趴在雪地上，雙手先着地，故多上是上肢受傷，當中最常見的手腕骨折。」

輕微的損傷，同樣可以打石膏治理，嚴重的要進行手術，將移位腕骨拉回正確位置，並利用外支架進行固定 (external fixation)，或剖開腕部，置入鋼片及螺絲以固定手腕受傷位置，讓斷裂的骨重新生長修補，後者雖然要開刀會留有疤痕，但較前者穩陣。

另外上臂的肱骨 (humerus)

骨折，亦是高速下跌倒的常見創傷，多見於技術較好的滑雪愛好者，而 snow board 玩家亦較多。嚴重者同樣要做手術，置入螺絲及鋼片修補。

玩了滑雪運動三年的秦先生，慶幸過往只有輕微扭傷，但這次膝頭受創，經黃醫生詳細檢查後，發現他前十字韌帶斷裂，需接受關節鏡前十字韌帶重建手術，之後要接受物理治療，約三個月後才能恢復正常活動，半年後才可進行輕量運動，一年後才能恢復受傷前的運動能力。

問他會否再玩滑雪，秦先生笑說：「我知道甚麼叫安全，這次只是意外，你我都無法預料得到。」現時滑雪季節已結束，他會好好休養，謝絕一切激烈運動，年底再征戰滑雪場。☺

下期預告：舉步維艱

膝關節置換手術已出現了半世紀，但不少人仍對此抗拒，怕其不夠耐用，怕要全身麻醉躺在手術牀上數小時。不過，當你痛得不能再痛，換人工關節成為唯一出路。

換了膝關節四個月的陳先生說：「之前行十步都唔得，現在行半小都無問題。」

換了膝關節一年的林女士更笑着說：「之前真係舉步維艱，現在是身輕如燕！」

因篇幅關係，醫療信箱暫停。讀者如有任何醫療上的查詢或疑問，可將問題電郵至 medicfile@singtaonewscorp.com