樂極生悲

骨折、斷韌帶、甩骹 接觸性運動之

手掌骨骨折

運動樂趣多，亦能增強體魄，然而因為運動過激或太拼命導致受傷，甚至癱瘓或致命，就大大不值！

其中接觸性運動包括足球、欖球、籃球，都是常見引致受傷的運動，如果你熱愛上述運動，請好好保護自己，否則樂極生悲，肢體重創、長期卧牀接受治療，你也不想吧！

撰文：陳旭英　攝影：張文智　設計：陳承峰

在群體運動中，明明自己小心謹慎亦遵守球例，但突如其來的外來的衝擊，有時真的防不勝防，最終引致肢體受傷。

「我當時在足球場上盤球，突然從後被人推撞，失重心向前仆倒，跌到地上，趴下時用以支撐身體的左手因而受傷，很痛……」Tom說。

法國籍的Tom居港多年，三十七歲的他有一位中國籍太太，閒來和友人踢足球，生活很是優悠。自問在球場上，從來不是拼搏的人，但群體運動就是這樣，總會有令人意料之外的衝擊，這一次球場作樂，竟然樂極生悲。

「我受傷後雖然左手很痛，但因為當時已經是晚上九時，我亦意識不到其嚴重性，所以沒有即時去急症室。一夜過後痛楚沒有好轉，而且更痛更腫，所以到養和求醫，黃醫生一檢查就發現左手骨斷了，之後照X光，確定斷手骨，需要動手術修補……」Tom說。

撞擊趴倒 上肢骨折

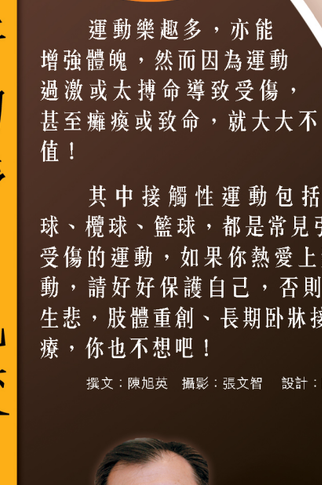
黃醫生為Tom進行手術，將手骨用金屬板修復。術後需要戴上保護套固定手腕，等骨骼重生、癒合，手術後一個月才能拆除保護套開始活動，之後需要持續進行手部運動，足足三個月後才完全康復。

養和醫院骨科專科黃惠國醫生說，接觸性運動由於多衝擊動作，運動員很多時因為互相撞擊、跌倒、趴地或急促扭動而受傷。「接觸性運動創傷，是指所有群體運動，包括足球、籃球、欖球……凡是有撞擊的，都容易受傷。」

慣性脫骹需修補

其中常見的是上肢的骨折，例如肱骨骨折（humerus fracture），即上臂骨，此稱為直接碰撞，運動參與者可能失重心而令肩膊撞向地面，或在向前跑動時肩膊首當其衝與外界發生碰撞，因而受傷。「肱骨骨折主要由撞或衝落地面造成，較少因為運動員肢體互相擊撞而受傷。肱骨衝擊地面很多時會斷骨，輕微的可以用外來保護套固定受傷位置，讓骨骼自行修復，嚴重的則需要進行手術，以螺絲釘及鋼板修補及固定，讓骨骼重新生長癒合。」黃惠國醫生說。

小腿骨斷裂



▲手指、手腕、肩峰、肩關節都是籃球員容易受傷的部位。

足球 常見受傷部位

急停扭動傷膝頭

當足球員跳躍截球，突然急停或立即轉身的瞬間，位於膝關節的「前十字韌帶」，會因為扭動的角度及拉扯的力度過大，而導致部分撕裂或完全斷裂。

前十字韌帶斷裂個案中，有六成機會傷及半月板，使其移位或缺損，又或是軟骨碎裂，更嚴重的連後十字及內外側的韌帶也被撕斷。如撞擊強烈，堅硬的骨骼也會折斷。

扭波截球易拗柴

過度的「扭波」、突然急停、被人截球時撞擊，或跳躍時落地的失衡，足踝會向外側絆倒屈曲，導致足踝「拗柴」，通常扭傷外側韌帶，嚴重的甚至骨折。

▶ 前十字韌帶撕裂、足踝拗柴等，是足球員常見創傷。

籃球 常見受傷部位

猛烈接球槌狀指

籃球接球時，萬一球的衝力過大及太快，手指還未來得及準備，接球瞬間就容易挫傷手指。

持續舉手傷肩峰

籃球重複性舉手（Overhead Activities）投籃，造成「肩峰撞擊症（Subacromial Impingement）」，令肩峰持續碰撞下方的肌肉群，兩者不斷摩擦，連帶附近的韌帶亦會磨損，甚至斷裂。

搶籃撞膊甩肩骹

打籃球時為搶球或進攻，肩膊避免不了受到猛烈撞擊，經常碰撞跌倒，引致骨折。不過，最常見的還是因前後夾攻時的撞膊，以及對方突然從後搶球，肩膊被強烈拍打，造成肩膊關節移位，即俗稱「甩骹」。

碰撞同時，亦會有暴力拉扯情況，致使肩膊的肌肉群撕裂。

上肢的創傷，常見的還有肩關節鬆脫，即俗稱的「甩骹」，「受傷人士脫骹後，需要復位，一般只需要經靜脈注射輕量麻醉藥，將移位的肩關節托回便可。但間中有病人因肌肉太緊，或因為多次脫骹後有骨卡住，就需要進行全身麻醉，然後才將肩關節復位。」黃醫生解釋。

如果第一次肩關節脫位後未能適當處理，又或肩關節多次脫位，有機會變成「慣性脫骹」，日後就算遇上輕微碰撞，都容易脫位。

黃惠國醫生說，慣性脫骹人士可進行手術修補，「肩關節有個位置稱為盂唇（labrum），當多次脫骹後盂唇有機會撕裂（labral tear），像一條尾巴般向外鬆脫。試想像肩關節就像一個碗，盂唇像碗的邊緣，輕微突起，作用是卡住骹位，但當盂唇撕裂，便難以卡住骹位穩定關節，因而容易脫骹。如有這情況，可以進行手術。

女性拼搏 容易受傷

下肢方面，最常見的受傷部位是前十字韌帶，足球員在進攻時，膝關節在急促又頻密的轉動下，有較大機會令前十字韌帶撕裂或斷裂。另外籃球員、欖球員、曲棍球員等，都經常扭動膝關節，同樣是該類的容易受傷高危人士。「如果是職業足球員，前十字韌帶撕裂，需要接受手術進行修補，否則會感到膝關節鬆弛；年輕人在前十字韌帶撕裂後，運動時更無法做轉身急停的動作……」黃醫生說。

修補前十字韌帶手術，在目前醫療技術下，只須在膝關節開一個小傷口，放入內窺鏡及儀器進行修補，手術約需一至兩小時，術後經休息及物理治療，一般約三個月便能完全康復。

黃惠國醫生指出，近年女士對運動的狂熱程度不比男士低，搏命程度亦相若，而且不錫身，全力以赴，所以在部分運動中，女士受傷機會比男士高，例如澳洲的女子足球員，前十字韌帶受傷機會率比男士多。

安全第一 危險禁止

「有些人尤其女士如果前十字韌帶撕裂，日常生活也會受影響。好像落樓梯，會覺得無力，發軟蹄。故就算有少部分先以休息、藥物或其他治療看能否改善，惟大多未能徹底見效，故最後都要做手術修補。」

像Tom的手掌骨受傷情況，黃醫生說在球場上亦是常見的。

另外足踝骨折亦經常發生，上面說過踢足球時經常扭動下肢，膝關節和足踝關節同樣受力及扭動，有時踢球時扭動的無情力，很容易令足踝受傷，例如骨折或韌帶撕裂，嚴重者都需要做手術。

各種運動創傷中，最嚴重的是撞擊頭部，如衝向地面，又或跌倒時頭部着地，由於頭部重創有性命危險，故有些球賽規定需要戴上頭盔保護頭部。

而頸椎受傷更要命，因會引致半身或全身癱瘓，甚至死亡，所以近年有一些國家的職業規例，已經禁止某些危險動作。黃惠國醫生指出，危險動作中不能不提的是欖球中的推牛（SCRUM），這種一大班球員利用頭膊互相推撞門的動作，極容易引致受傷，如傷及頸椎，球員隨時癱瘓，後果極嚴重。

最後黃醫生提醒大家，做運動是為健康和為開心，應注意安全，就算是職業球員都不應搵命博！「如因運動而癱瘓或死亡，就太不值了！」東

◀前十字韌帶撕裂，可通過微創手術修補。

▲肱骨骨折後，以鋼條及鋼釘修補、固定。

▲肩關節移位，俗稱「甩骹」是常見運動創傷，需由醫生「復位」。

▲磁力共振圖顯示盂唇撕裂

▲內窺鏡顯示肩關帶移位

◀欖球中的「推牛」動作，近年在職業賽中已禁止。

欖球 常見受傷部位

強烈撞擊傷全身

欖球需要用肩膊撞擊及雙手拉扯來阻止對方進攻，撞擊的密度及力度比足球及籃球更多更大，當中以上半身的創傷最為嚴重。常因激烈搶球時的強大衝力及拉扯力，令肩膊關節移位、旋轉肌肉群或韌帶斷裂、肩周組織受傷、肩峰撞擊等情況都會出現。

摟抱撼折頭頸

欖球經常需要鬥牛式的攫抱頭頸動作，或是阻止對方達陣的擒抱，整個人要飛身向前緊箍對方，雙方連人帶球直衝撞落地，可以引致腦部挫傷或震盪，促使急性腦內充血及休克，有生命危險。如果撞傷頸椎骨折，頸及頭會劇痛，如果骨折處壓傷附近的神經，有可能影響肢體活動，所以欖球向來被視為高危險性的運動。

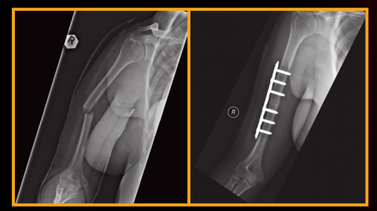
另外腰背肌肉撞傷，或是撞傷盆骨。跳躍、扭動、旋轉、飛身撲球等肢體動作，亦常導致膝關節的十字韌帶斷裂、半月板及軟骨碎裂，足踝的外側韌帶斷裂。

摔倒地面斷腕骨

欖球常因撞擊摔倒地面，身體會不由自主地用手撐着地，因此導致腕骨骨折或腕關節骨折移位。此創傷亦常見於足球及籃球運動。

◀欖球動作激烈肢體碰撞多，全身都有機會受傷。

常見的運動創傷



肱骨斷裂

前十字韌帶撕裂

足踝骨骨折

▲韌帶撕裂、半月板撕裂時都可以透過微創手術修補。