

物理治療中心 Physiotherapy Centre

查詢或預約，歡迎聯絡我們

骨科及運動醫學中心

香港跑馬地山村道二號
養和醫院李樹芬院二樓
電話：2835 7890
傳真：2892 7517
電郵：osmc@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

物理治療中心

香港跑馬地山村道二號
養和醫院李樹培院五樓
電話：2835 8685
傳真：2892 7523
電郵：physio@hksh-hospital.com

門診辦公時間（敬請預約）

星期一至星期六：上午九時至下午五時
星期日及公眾假期休息

www.hksh-hospital.com

© 香港養和醫院有限公司 版權所有

PH/OS/H/C-02-112016

常見 網球創傷問題



養和醫院
Hong Kong Sanatorium & Hospital

物理治療中心
Physiotherapy Centre

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。

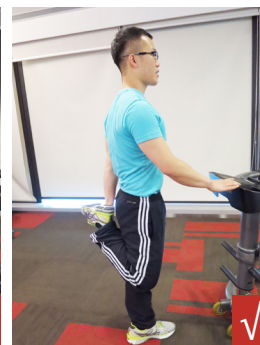


如何預防及處理常見網球創傷

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

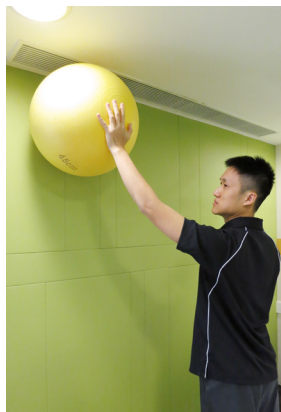


小腿腓腸肌伸展

2. 急性創傷處理 (PRICE)

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



足踝關節本體感覺訓練



軀幹穩定性訓練



髖外展肌強化

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

