

骨科新知

常見的運動創傷

- 霍偉明醫生
- 香港大學李嘉誠醫學院矯形及創傷外科學系
- 名譽臨床助理教授

1



Department of Orthopaedics and Traumatology, The University of Hong Kong
香港大學矯形及創傷外科學系



跟腱斷裂

2



Department of Orthopaedics and Traumatology, The University of Hong Kong
香港大學矯形及創傷外科學系



成因

- 多發生於30至50歲的中年人士
- 只間中作運動，因身體機能包括跟腱開始衰退變弱，但跟不上運動的需求而引致。
- 常發生在需要跳躍的運動如羽毛球

3



Department of Orthopaedics and Traumatology, The University of Hong Kong
香港大學矯形及創傷外科學系



病徵

- 患者跟腱斷裂時會感覺好像有人踢了腳跟一下，痛楚隨之而來，而且足踝向下屈曲變得無力

4



Department of Orthopaedics and Traumatology, The University of Hong Kong
香港大學矯形及創傷外科學系



治療

- 保守治療
 - 優點是免除手術的風險，缺點是跟腱再斷裂的機會較高，比手術高約三倍
- 手術治療
 - 可使用微創或傳統開放直視手術以修補跟腱，術後需要打短腿石膏或佩帶保護支架，及使用拐杖數星期

5



Department of Orthopaedics and Traumatology, The University of Hong Kong
香港大學矯形及創傷外科學系



足踝外側韌帶撕裂

6



Department of Orthopaedics and Traumatology, The University of Hong Kong
香港大學矯形及創傷外科學系



- 第一級：
 - 韌帶輕微撕裂，關節仍然穩定
- 第二級：
 - 韌帶局部撕裂，關節有少許不穩定的情況
- 第三級：
 - 韌帶完全斷裂，關節呈現不穩定的情況
 - 如病人多次撕裂外側韌帶並無妥善治理，久而久之韌帶會變弱，使關節變得不穩定

7



病徵

- 急性撕裂
 - 足踝外側有劇痛及明顯的腫脹，甚至積瘀。走路時如使用受傷足踝食力，會增加痛楚
- 慢性韌帶斷裂
 - 會感覺足踝不穩定，容易時常「拗柴」，如平常落樓梯也會受傷

8



治療

- RICE: 病人需休息足踝 (Rest)，冰敷 (Ice)，用彈性襪作壓迫 (Compression)，並抬高 (Elevation)以加速消腫。
- 醫生也可於急性病者的足踝內用針抽出瘀血

9



Department of Orthopaedics and Traumatology, The University of Hong Kong
香港大學矯形及創傷外科學系



- 部份病情較嚴重的患者，可打短腿石膏或佩帶保護支架，及使用拐杖數星期，以穩固足踝，使受傷的韌帶在一個較理想及穩定的位置自我癒合。
- 物理治療可幫助病人強化肌肉及增強位感 (proprioception)，以減低再受傷的機會

10



Department of Orthopaedics and Traumatology, The University of Hong Kong
香港大學矯形及創傷外科學系



慢性外側韌帶斷裂患者

- 患者如接受保守治療後病情並未得到改善並經常受傷而影響日常活動，可考慮接受手術

11



半月板撕裂

12



急性病徵

- 病人可能感到「撲」響聲
- 膝關節感到痛楚
- 膝蓋或於數小時後出現腫脹
- 如已撕裂之半月板組織於膝關節內卡住 (locking)，患者便不能伸動膝蓋

13



Department of Orthopaedics and Traumatology, The University of Hong Kong
香港大學矯形及創傷外科學系



慢性病徵

- 患者膝蓋於受傷後於兩側持續痛楚
- 特別是當蹲下或膝蓋屈曲時特別嚴重
- 於運動後出現腫脹

14



Department of Orthopaedics and Traumatology, The University of Hong Kong
香港大學矯形及創傷外科學系



肩關節向前脫臼

- 肩關節是人體活動幅度及範圍最大的關節，但相對地穩定性較低。
- 身體超過三分之一的關節脫臼，乃發生於肩關節。
- 最常見因運動而脫臼為向前脫臼，佔九成半以上；向後或向下較罕見

15



成因

- 先天性
 - 一般由於患者筋腱較正常人鬆弛及柔軟，以致當遇到一些輕微的外力，也能把肩關節脫臼
- 創傷性
 - 當患者肱骨頭（手臂）過度向外轉動及向外展，剛巧遇到外力迫使肱骨頭向前，便會引致脫臼

16



急性病徵

- 肩關節感到劇痛，不能轉動關節，瘦削的病人或察覺肩膊變型。

17



慢性病徵

- 脫臼一次比一次容易，成為復發性脫臼。
- 較嚴者於一些需提手的動作有恐懼脫臼的感覺
- 一些日常生活如伸懶腰，脫衣也可引致脫臼，且只有輕微痛楚
- 部份患者甚致懂得自行把脫臼復位

18



治療

- 保守治療

19



手術治療

- 微創手術
- 傳統開放直視手術

20



- 上盃唇前後病變
- Superior labrum anterior and posterior lesion ;
SLAP

21



- 成因
 - 可由於累積重覆性創傷，較常見於牽涉大量肩關節旋轉動作的運動員上發生
- 病徵
 - 肩關節活動或出力時感到痛楚

22



成因

- 急性撕裂
 - 多由於突然其來的外力沖擊，如在跌倒時用手按地，進行棒球或獨木舟時姿勢不正確以致受傷
- 慢性撕裂
 - 較常見於40歲或以上的病人，多由於本身肌腱有退化蹟象，又或肩峰骨刺長期將肩旋轉袖肌腱磨損

23



Department of Orthopaedics and Traumatology, The University of Hong Kong
香港大學矯形及創傷外科學系



病徵

- 急性撕裂
 - 肩膊劇痛，尤其是當移動肩關節的時候痛楚會特別嚴重，而且提起手臂的力量會減弱，嚴重者甚至完全失去提起手臂的能力

24



Department of Orthopaedics and Traumatology, The University of Hong Kong
香港大學矯形及創傷外科學系



- 慢性撕裂

- 肩膊逐漸地感到痛楚，有時候晚上痛楚會加劇，且因受傷肩膊不能受壓而不可側睡。肩膊漸漸無力，如完全撕裂手臂有可能完全不能提起

25



診斷

- 臨床
- X光
- 超聲波
- 磁力共振

26



治療

- 保守治療
- 手術治療
 - 內窺鏡手術
 - 傳統開放直視手術

27



Department of Orthopaedics and Traumatology, The University of Hong Kong
香港大學矯形及創傷外科學系



肩周炎

- 又名為四十肩或五十肩
- 正式學名為「粘連性關節囊炎」

28



Department of Orthopaedics and Traumatology, The University of Hong Kong
香港大學矯形及創傷外科學系



風險

- 年紀超過四十歲
- 女性
- 肩關節缺乏活動，如中風，肩旋轉袖肌腱撕裂，骨折，剛接受肩膊手術後
- 長期病如糖尿病，甲狀腺病，心臟病，帕金森病

29



Department of Orthopaedics and Traumatology, The University of Hong Kong
香港大學矯形及創傷外科學系



- 第一期：
 - 肩痛期 (Freezing Painful Stage 1 - 9 個月)
- 第二期：
 - 凍結期 (Frozen Stage 4 - 6 個月)
- 第三期：
 - 解凍期 (Thawing Stage 6 個月- 2 年)



Department of Orthopaedics and Traumatology, The University of Hong Kong
香港大學矯形及創傷外科學系



治療

- 擴展運動
- 服用消炎藥以舒緩肩周發炎
- 在肩關節注射藥物
- 手術

31



Department of Orthopaedics and Traumatology, The University of Hong Kong
香港大學矯形及創傷外科學系



網球手 Tennis elbow

32



Department of Orthopaedics and Traumatology, The University of Hong Kong
香港大學矯形及創傷外科學系



成因

- 多由於累積性創傷，以致伸腕共肌肌腱受到勞損
- 其他人士如家庭主婦、清潔工人等，均可因用力不當或過於粗勞而有此問題

33



Department of Orthopaedics and Traumatology, The University of Hong Kong
香港大學矯形及創傷外科學系



治療

- 暫停需使用手腕及手肘的動作，作適量的休息，並改善使用手腕及手肘的習慣及動作
- 接受物理治療，如超聲波，干擾波，衝擊波等，以減輕痛楚
- 服用消炎藥
- 佩帶保護手肘托
- 較嚴重者可注射藥物，如類固醇、肉毒桿菌素、血小板豐富血漿

34



Department of Orthopaedics and Traumatology, The University of Hong Kong
香港大學矯形及創傷外科學系



椎間盤

35



成因

- 先天性：
 - 有部份研究顯示，椎間盤的疾病遺傳的跡象，即如父母有椎間盤問題，子女患有椎間盤疾病的機會也較高
- 後天性
 - 主要是由於意外受傷所致，如舉重時姿勢不正確

36



病徵

- 腰背痛
- 由於身體會自動儘量避免受傷的椎間盤受壓，病人脊椎會不自覺地側彎
- 如突出的椎間盤壓着神經線，下肢便會有麻痺刺痛甚至無力的情況

37



Department of Orthopaedics and Traumatology, The University of Hong Kong
香港大學矯形及創傷外科學系



診斷

- X光
- 磁力共振
- 神經傳導功能及肌電圖檢查

38



Department of Orthopaedics and Traumatology, The University of Hong Kong
香港大學矯形及創傷外科學系



保守治療

- 接受物理治療
- 服用消炎藥
- 留意並改善坐立的姿勢
- 使用護腰帶可短暫減緩病癥，但長期使用會導致倚賴的問題
- 於非常嚴重的病人，可於腰椎硬膜外注射類固醇

39



Department of Orthopaedics and Traumatology, The University of Hong Kong
香港大學矯形及創傷外科學系



使用正確的器材

- 衣著：以輕鬆易散熱為首要，切忌穿牛仔褲等進行運動
- 鞋履：很多時候人們為了外觀漂亮，而穿著不合適的運動鞋，甚至有時為了方便而穿拖鞋進行運動，增加下肢受傷的機會。
- 頭盔：於一些高風險的運動如單車、滑雪、曲棍球，一個合規格的頭盔能有效保護頭部。

40



Department of Orthopaedics and Traumatology, The University of Hong Kong
香港大學矯形及創傷外科學系



- 適可而止
- 學習正確動作
- 有恆常運動的習慣
- 睡眠充足、正常飲食

41

