

滑雪 斷筋 創傷



麥勤興醫生指出滑雪乃高風險運動，故大家必須做好安全措施才上場。

聖誕及新年假期將至，又到旅行旺季，近年不少港人喜歡到海外過一個冰雪假期，在購物、觀光以外，到滑雪場大顯身手。然而對於大多數非專業的滑雪旅人來說，受傷風險極高。如果你正計劃出發去享受一個滑雪假期，想高高興興出發，安安全全回家，請聽骨科醫生教你如何做足預防措施。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志

沒

有人想樂極生悲，誰都想在假期中玩得盡興，但估不到身為滑雪老手、四十五歲的葉先生，竟然老貓燒鬚，受傷回來。

「我知道滑雪容易受傷，這麼多年來我在不同滑雪場都目擊過不少受傷情況，見到不少人被送到急救中心，但估不到今次主角會是自己。」葉先生說。

葉先生形容自己「不是滑雪初哥，十多年前已



► 充足及尺碼適保
合的外裝、內衣、雪
護手套、頭盔、滑
靴等，是上滑雪場
的第一件事。

每年在滑雪場上，每一千人便有五至十人受傷。

一天我都會請教練再補課，確保技術沒有生疏。而我個人是沒有問題的，出問題的是場內的

其他人……記得去年出事的那一天，已經是滑雪假期中的最後一天了，當時我正在坡道上向左滑，突然身後傳來一陣叫聲，我知道有人正衝向我，但來不及反應，我已被猛力推倒，身向前仆，然後感到右邊膊頭劇痛……」葉先生說。

檢查及初步處理後，葉先生由朋友送回酒店，並通知在香港的太太為他致電醫院，確定有床位後即時安排回港，翌日下午五時，他已經抵港並由救護專車送到養和醫院。

養和骨科及運動醫學中心麥勤興醫生說，每年冬季，都有不少滑雪受傷回港的急診個案，像葉先生便是在北海道由醫療專機直接送回香港就醫。

受傷後的葉先生即時由救援人員送到滑雪場的急救中心，經

高風險運動

► 麥醫生建議，初學者必須先由教練指導，學好基本功，以減低受傷機會。

會有五十至一百人受傷。滑雪場附近往往都設有骨科創傷中心，可想而知滑雪是一項容易受傷的運動。」麥勤與醫生說。

為何滑雪是一項容易受傷的運動呢？麥醫生指任何運動都有機會令肢體受傷，而一些速度高、帶劇烈扭動及含重複性動作的，相對受傷機會較高，而滑雪由於速度高，加上有機會因跌倒而扭傷或受撞擊，故在外地滑雪運動流行的地方，每年都有不少受傷個案。香港由於距離滑雪場地較遠，故本港的滑雪受傷個案相對較少。

未學滑先學跌

至於最容易受傷情況，常見是滑斜坡時遇到部分地面積雪厚

常見滑雪受傷種類

[1] 割傷

例如被樹葉、樹枝割傷，程度一般不嚴重，因為有重型裝備保護。

[2] 凍傷

一般發生在腳部。雖然滑雪人士穿上雪靴，但有時雪會在雪靴的虛位進入，其後隨體溫而融化，變成冰水，足部長時間浸在冰水內有機會凍傷。

[3] 骨折

四肢包括手腕骨、肋骨、大腿骨、小腿骨都有機會受傷。

[4] 膝關節

最常見是前十字韌帶撕裂，內側或外側韌帶撕裂的情況則較少；半月板撕裂亦較常見。

[5] 肩關節

肩膊脫位。

[6] 脊椎受傷

包括頸椎及腰椎，嚴重者有機會癱瘓。



▲ 符合及尺碼適合的雪靴及雪橇，可以減低受傷機會。

成，常見的是前十字韌帶受傷及半月板撕裂，反而腳踝較少受傷，因腳踝被雪靴包裹固定，受到很好的保護，加上跌倒時雪橇的鎖扣會自動鬆脫，所以足踝受傷機會較微。」麥醫生說。

肱骨斷裂手術復位

葉先生不是初哥，這次受傷是由於從後被推撞，亦可見只要稍一不慎，這種速度高的運動，便容易釀成意外。去年十二月受傷的葉先生抵港後即時入院，當晚麥醫生為他檢查，發現他右手肘骨骨折，於是安排翌日進行手術，將骨折位置以鋼板固定。

「這次真是無妄之災，就像在馬路上被其他齒奔的駕駛者撞擊一樣。雖然這次令我緊急送回港治療，幸好一切由保險公司支付。而我在手術後康復進度良好，亦沒有造成任何陰影。今年冬季，我會再到滑雪場度假，但這次有太太陪伴，相信因為我要



▲ 滑雪受傷人士可透過X-Ray及磁力共振掃描檢視情況。

照顧她，應該沒有受傷的機會了。」葉先生笑說。

預防措施要做足

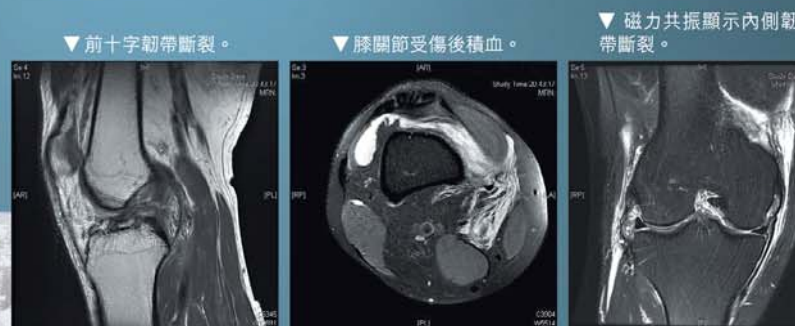
麥醫生說引致滑雪受傷的原因，不離以下三項：第一是技術未夠純熟，例如初學者應先進行越野滑雪（cross-country skiing），掌握技巧後才到斜坡練習，但有些人往往技術未精，便去挑戰斜坡滑雪，因而大大提高受傷風險。麥醫生建議，初學者一定要先找教練指導，別相信自己有天份而未學好基本功便亂闖。

第二個原因是欠熱身、欠伸展運動。「熱身不足是很多運動受傷的主要原因，很多時大家都熱身少於十五分鐘，隨便用



▲ 結果發現病人撕裂前十字韌帶及內側韌帶不穩定，右小腿向外拗。

▶ 醫生於手術中為病人檢查右膝韌帶。



▼ 前十字韌帶斷裂。

▼ 膝關節受傷後積血。

▼ 磁力共振顯示內側韌帶斷裂。

度不足，前衝速度突然受阻而整個人翻倒或打筋斗。麥勤與醫生說，通常滑雪初學者都會先學如何安全跌倒，「當要跌倒時盡量令臀部先着地，可以避免嚴重受傷機會，但很多時一跌就是往前仆，然後雙手很自然地伸出撐住身體，故上肢包括手腕、手肘、手臂骨及肩膊容易受傷、扭傷，甚至關節韌帶撕裂。若衝擊力太大，可以產生骨折或關節脫位。」

「而頸椎、腰椎亦為常見受傷部位，嚴重的脊椎損傷可以導致『截癱』（下半身癱瘓），甚至四肢癱瘓。」

「下肢亦是常見的受傷位置，通常亦由跌倒造



初學滑雪人士，應先熟習越野滑雪，到掌握技術後，逐步向難度挑戰。

手，壓壓腿便算，其實滑雪在冬天氣溫低的季節下進行，本身關節、韌帶較僵硬，更需要足夠時間拉鬆。而不常運動的人士，更應增加伸展熱身運動的時間，減低受傷的機會。」

第三個原因是裝備不適合。

麥醫生指出，不同程度的滑雪人士應選配適合的裝備，初級用的雪橇較闊，較容易平衡，而鬆緊度亦要調得稍微鬆一些，跌倒時雪橇就容易脫離雪靴，減少受傷機會。而雪靴是保護腳部至足踝部分的重要裝備，一定要尺碼適合，鬆緊度都要剛剛好。

只要針對以上三項受傷原因，做足預防措施，滑雪受傷機會可大大減少。■



▲ 被撞至翻筋斗跌倒後，葉先生右手肘骨斷裂（箭頭）。



▼ 醫生需用鋼板固定。