

鍾惠文  
物理治療師



# 運動突甩骹 硬推損關節

## 或至肩膝黏連僵硬 唔郁都隱隱作痛

運動常有碰撞導致肩膊甩骹的情況發生，不過，好多時運動員會在甩骹後自行推回去便繼續作賽。有物理治療師提醒，盲目「咁」回去只會令關節軟組織孟唇受損，如發生不止一次更會演變為慣性脫位，嚴重更有可能引致肩膀關節加快勞損，不動時也隱隱作痛。建議盡快求醫鞏固脫位的關節，避免傷患惡化。

**甩**骹，又稱脫臼，指關節離開正常位置。物理治療師鍾惠文指，臨床上，最常發生的位置在膊頭、膝蓋。甩骹大部分情況都是由受傷引致，例如膊頭，這是由於膊頭活動幅度大，關節較淺，但相對就比較不穩定，如遇上猛力撞擊，最容易就會甩脫。亦有人因為先天柔韌性比較高，關節一般會較鬆而有慣性甩骹情況，嚴重的話或打個噴嚏用力過度都會甩骹。

絕大部分的成人在膊頭甩骹時會聽到「喀」一聲，膊頭大多有機會向前移位。患者會感到嚴重疼痛，甚至出現短暫麻痺、手部無力、活動不良等症狀；而膝蓋甩骹，有機會見到整個菠蘿蓋向外走位，患者同樣會感非常痛楚，整個關節會完全郁唔到。不過，小朋友的甩骹與大人不同，而且亦不常見，因為幼童的生長板（Growth Plate）比肌肉或肌腱弱，就算受傷都會是骨折。反而在青少年時期更常見。

### 手術修補破損組織治慣性甩骹

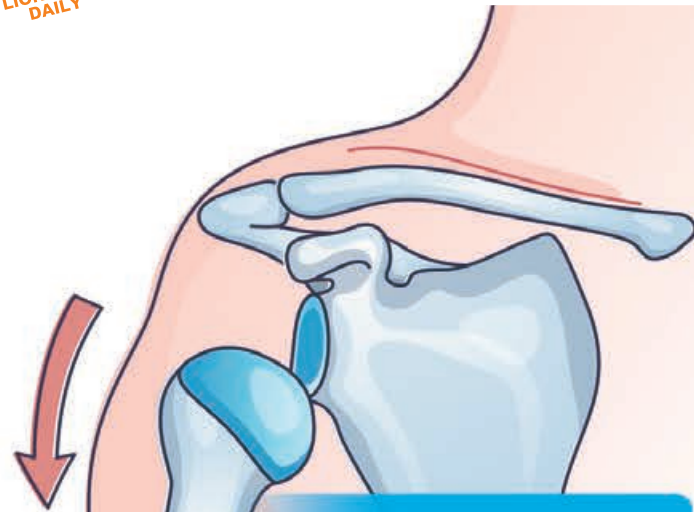
假若自己或身邊有人肩膀甩骹，鍾惠文不建議患者自行將脫骹托回去，因為有可能在復位過程用力不當而令傷患變得更嚴重，有機會傷及血管、神經線等重要組織，或令關節軟組織孟唇磨損，引致潛在併發症，誘發復發性肩關節脫位。最佳急救方法是盡快鞏固脫位的關節，避免傷患惡化並盡早求醫。如果甩手骹的話，可用三角巾去固定。如膝蓋甩骹，就要借用輪椅、或借用擔架床運送傷者。

值得注意的是，甩骹後發生反覆性的脫臼的機率是很高的。有需要考慮用手術方法，去將一些撕裂了的軟組織重新固定。例如肩膊方面，常見有上頸肩受損，醫生會使用微創的方法，去修補破損的組織。而膝蓋方面，比較常見的軟組織側為內側膝蓋韌帶，（MPFL Medial Patellofemoral Ligament），如果患者膝蓋重覆甩骹兩次或者以上，就好大機會需要考慮重建MPFL。

手術以外，考慮用物理治療方法去鍛煉回肌肉力量，固定關節以外，患者需要可進行定期物理治療，以展開康復之路。初期的運動主要是等長收縮（Isometric Contraction），或稱「靜力肌力訓練」：肌肉收縮時長度保持不變，也沒有產生動作。之後，可進階到

活動訓練（Mobilization Exercises），主要改善關節的幅度。最後，可進行肌力訓練（Strengthening Exercises），強化肌肉力量，預防再度甩骹。

無論是肩膊或膝蓋脫骹，傷者一般需要休息約六個星期。肩膊方面首一兩個星期，可借助手掛作保護，之後逐步物理治療，先作一些消腫、止痛的電療，之後循序漸進，進行一些活動幅度，或者肌肉力量的訓練。視乎受傷程度，傷者一般可在6個星期左右，回復正常活動；10至12個星期後已可逐步恢復運動。而膝蓋方面，醫療人員多會使用腳托去固定膝關節，一般6個星期膝蓋受傷的軟組織都會復原！之後，患者可以進行一系列的物理治療來鍛煉活動幅度給肌肉力量，約3個月可以重新投入運動。



### 預防甩骹有方法

1. 運動時應控制運動強度，避免做出容易引發甩骹的擺動動作。
2. 甩骹後切忌自行托回，以免造成關節損傷及鬆動，甚至引起關節習慣性甩骹。
3. 由專業醫師進行復位後，必須遵從醫師建議，重視後續復健及日常護理。
4. 主要是強化肌肉，增強其柔韌性，減少再受傷的機會。
5. 運動員若穿戴護膝、護膊用品後能增強信心，只要不影響運動幅度，都可戴住繼續運動。



■適當物理治療後可恢復運動。

■甩骹後最重要是鞏固患處。

醫  
資  
訊

## 專家指兒童牙膏微酸屬正常

日前消委會測試市面30款牙膏，報告指部分品牌的兒童牙膏酸鹼值偏低，有可能損害牙齒琺瑯質，引起社會廣泛討論。曾參與設立ISO11609牙膏國際標準的香港大學牙醫學院牙科物質學副教授徐傑漢博士指，「微酸」牙膏並沒安全性問題：「有些氟化物要在微酸性情況下

（pH值介乎4-5.5）才能將氟素有效導入牙齒，達至再礦化作用，從而加強防蛀功效。」市面上有些歐美品牌的牙膏配方為微酸性，主要與不同配方有關，如奧拉氟（Olaflur）或氟化鈉（Sodium Fluoride）。兒童牙膏普遍氟含量較低，要有效防止蛀牙，牙膏配方屬「微酸」

也是正常。徐傑漢指，琺瑯質是人體最堅硬的物質，除非在細菌感染、撞破牙齒、長期用力刷牙或使用RDA值較高的牙膏等情況，才有機會使琺瑯質受損。

家長選購兒童牙膏時可參考包裝成分標籤，或選擇符合ISO11609醫療器械標準的牙膏。在使用不同功能牙膏時可徵詢醫生或醫學意見，對於市民就日前坊間所出現的牙膏安全性討論，不用過於擔憂。



■超市有多款兒童牙膏發售。資料圖片