



約

四十歲的李先生四年前從內地來港工作，任職寫字樓，工作繁忙、經常加班，而且晚上多數要應酬，令他無法持續做運動。

「今年疫情開始後，我的工作量大為減少，其後轉為在家工作，又停止飯敘，空閒時間自然多了，最好就是做運動！」

由於白天街上仍然有不少人，氣溫也高，我主要都是趁晚上公園人流較少時跑步，一跑便感到回復昔日運動時的舒暢，也不覺得累……」李先生說。

雖然李先生每次跑步時間不算長，都是二十至三十分鐘，但他一跑便上癮，幾乎天天都會跑步。如是者過了數個月，月前他突然感到左膝疼痛，休息兩天後

▲磁力共振掃描結果發現李先生小腿骨有裂痕，屬於壓力性骨折（Stress fracture）。



步跑到骨裂

新冠肺炎疫情嚴峻，第三波爆發下大家再次投入抗疫作戰狀態，盡量在家工作、減少社交。

這半年來，不少市民多了時間及動力做運動，其中最受歡迎的運動就是跑步。做運動原本是一件健康的事，然而跑得太多或會導致受傷，甚至出現骨裂，李先生便是其中一員……

撰文：陳旭英 設計：張均賢



►鄧偉文醫生說，重複性動作的運動會令骨骼過度受壓，或引致壓力性骨折。

仍然未見好轉，於是到養和醫院骨科及運動醫學中心求醫，醫生安排他照X光，沒有發現骨折，但醫生沒有因此就評定李先生的膝關節沒有問題，而是再深入追查。

「骨科醫生很有經驗，他說根據我當時疼痛情況及位置，認為不尋常，於是安排我照磁力共振，結果發現小腿骨有裂痕，並說我因為跑得太多，跑到骨



疫情下，不少人都會跑步，希望強身健體。

▼李先生跑步後左膝關節劇痛，照X光未有發現問題。

裂……」李先生說。

跑步竟然可以跑到骨裂？

養和醫院骨科專科醫生鄧偉文醫生說，李先生做運動時會增加骨骼的壓力，當外來的壓力超出骨骼可承受的程度，便有機會出現「疲勞性骨折」(Fatigue fracture) 或「重複性壓力骨折」(Stress Fracture)。

突然運動量大增

鄧醫生說在新冠肺炎疫情下，部分人多了做運動，「平日少做運動的人，突然重新開始運動，最容易的運動是跑步，但身體未能夠適應，骨骼沒有足夠強度去應付突如其來增加的運動量；過多的運動量，會突然增加骨骼的壓力，令其產生裂痕，像金屬疲勞一樣。」鄧醫生說。

這情況主要發生在較年輕人士身上，他們的運動量及運動強度可以突然大幅增加，而稍為年長的人士一般都會循序漸進慢慢來。

跑

鄧偉文醫生說，

有些求診者本身都有做運動，只是突然把運動強度提高才「出事」，反而平日沒有運動的人，不敢突然大幅增加運動量。

「正常情況下如果跑步運動量過多，肌肉會疲勞，也會出現疼痛的感覺，但休息數日後痛楚便會消失；如果是跑到有壓力性骨折，這種情況在休息數日後都不會痊癒，病人在持續疼痛下開始擔心，因而求醫。」鄧醫生說。

脛骨近膝關節骨裂

當跑步後出現下肢疼痛而求診，鄧醫生首先會為求診者進行臨牀檢查，確定患者痛楚的位置，然後了解其病歷，之後會安排影像檢查。

「這類受傷最弔詭的地方是，X光檢查未必一定見到骨折

►骨折情況較嚴重但未移位的，可以打石膏固定。

▼等候康復期間，傷者應以拐杖輔助步行，減低對骨骼的壓力。



◀健身室於疫情嚴峻期間暫停營業，市民只能到戶外運動。



或裂痕，如果單靠X光作診斷，很容易會誤判病情。因此我們會為病人照磁力共振掃描檢查清楚，像李先生般是跑完步之後膝頭痛，他可能是韌帶或半月板撕裂，兩者都有機會引致膝頭痛，而進行磁力共振掃描就可以一次過檢查清楚韌帶、半月板及骨骼的情況。結果

發現李先生脛骨近膝關節位置有裂痕。」鄧醫生說。

病人因跑步出現疲勞性或壓力性骨折，最常發生於脛骨(tibia，即小腿骨)，接近膝關節或接近腳踝關節。

鄧醫生指出運動員、軍人等，都是壓力性骨折的高危患者，其中軍人會因為日常步操不斷大力踏在地上而容易造成趾骨骨折。

確診骨裂後應如何處理？鄧醫生說，如果在病人的



磁力共振掃描中見到骨骼有裂痕，但在X光看不到的，病情屬較輕微，一般會採取保守治療，請病人立即停止運動，另外是在步行時利用拐杖支撐，將身體的重量集中於另一隻腳或拐杖上。

「患者受傷的該隻腳要保持活動及其柔軟性，才有助康復，但要注意受傷的位置不可以負重，所以要用拐杖輔助。」

不聽勸喻 徒添痛苦

戴護膝或保護裝備對康復有幫助，但鄧醫生指出香港夏天天氣炎熱，穿上護膝會令病人出汗感到很不舒服；又或者穿上保護裝備後，病人活動時警覺下降，

結果可能加重傷勢，故他不會堅持要病人用保護裝備。

鄧醫生說病人宜聽從醫生建議，暫時停止運動，避免令傷患更趨嚴重。他最近治療兩位壓力性骨折的女病人，情況較李先生嚴重，鄧醫生勸喻她們減少步行，但其中一位擔心不運動會影響身形，繼續運動，慶幸沒有造成骨折移位，但疼痛就需要較長時間才消退。「如骨裂後仍然繼續運動，可能會發展至骨折移位，到時便可能需要做手術修補，甚至有機會要釘鋼板固定。」鄧醫生說。

在一般情況下，如果病人聽從醫生建議休息，兩個星期內痛

鄧醫生說任何形式的運動都對身體好，但要適可而止及量力而為，避免過度運動令自己受傷。



►休息是治療壓力性骨折的良藥。



►壓力性骨折患者可穿上保護裝備，協助康復。



►如跑步後感痛楚，應停止訓練並休息直至痛楚消失。

楚會大為消退，但骨骼需要較長時間保護才能完全復原，故鄧醫生建議病人在四至六星期後才能開始輕度運動，及事前要有足夠熱身。

重複壓力 金屬也斷

李先生確診壓力性骨折後，聽從鄧醫生指示休息。雖然鄧醫生處方止痛藥給他備用，但李先生說自己忍得住，故沒有服藥。而李先生上班時不想惹來同事的奇異目光，故拒絕用拐杖。一星期後覆診，他向鄧醫生表示仍然痛楚，這時鄧醫生拿出一枝拐杖，說只有它能幫忙，否則骨折的位置擴大，甚至移位就麻煩！李先生於是乖乖用拐杖。

「第二周覆診時，痛楚基本上已消失。鄧醫生說四至六星期後才可以開始輕度運動，這次我會聽從他的指示，不會亂來。」

鄧醫生說，壓力性骨折與病人跑步姿勢沒有直接關係，問題是跑步屬重複性動作，像用外來力量拗彎一塊金屬，即使拗一百次未見影響，但當拗至上萬次，就可能斷裂。

「一個人跑多久骨骼才會出現裂痕，是因人而異，很難一概

熱身運動減受傷風險

養和醫院物理治療師劉焯堯表示，跑步主要活動下肢及腰部，故熱身運動應針對下身及腰部。運動前稍作拉筋，可以有效熱身，提升肌肉溫度及關節靈活度，為運動

作好準備；運動後進行伸展，則可鬆弛肌肉及紓緩痠痛，保護肌肉及關節。伸展運動可分為靜態及動態，物理治療師一般會建議運動前作動態伸展，運動後做靜態伸展。

運動前熱身——動態伸展 Dynamic Stretching

向前移動約6至10米，期間進行以下動作，伸展肌肉。



運動後鬆弛——靜態伸展 Static Stretching

固定姿勢，原地做以下一連串簡單動作。



膕內收肌群：每邊各做3次，維持15至20秒。

大腿及四頭肌：每邊做3次，稍稍伸展至微痛便可，維持15至20秒，可減低四頭肌及膝蓋筋腱的勞損機會。

小腿及膕關節：左右各做3次，每次維持15至20秒，有助伸展小腿肌肉、膕屈肌及活動關節，減低阿基里斯腱的張力。

膕繩肌：每邊各做3次，維持15至20秒，注意腰背要挺直。

骨折移位手術修補

除了戶外跑步，現時有不少市民都會在家運動，例如自置跑步機、樓梯機、划艇機，甚至原地跑步。鄧醫生說任何形式的運動都對身體有益，但他提醒在家運動也應做足保護措施及熱身運動，其中重要一環就是要穿上合適的運動鞋，避免赤腳跑步。

他建議大家做運動時要根據自己身體狀況，選擇合適強度及運動量，網上一些運動示範未必適合自己，最好先諮詢專業人士，以及量力而為。「如果骨折並出現移位，大部分都需要動手

而論。一些專業運動員可以跑很長時間，他們習慣了高強度運動，骨骼已經適應了這種操練狀態，這類不是最高風險一族。反而最易出事的是平時都有做少量運動，但突然未有循序漸進地增加運動強度，這類人士就容易出現上述問題。」鄧醫生說。

運動前進行熱身可減低受傷機會嗎？鄧醫生說熱身運動可以提高肌肉柔軟性，適量的熱身運動可以糾正身體姿勢，減低受傷、扭傷機會。



▶壓力性骨折很多時要透過磁力共振掃描才能看清楚。

術鑲鋼片固定，讓斷骨生長癒合。特別是接近關節位置的骨折移位，如不及時動手術修正，日後可能會喪失關節活動能力。

至於沒有移位的骨折，或者病人年紀較大，不適宜動手術的，一般會採用保守治療，通過休息或外固定保護裝置讓骨骼自行癒合。

如果長者在髌關節附近出現骨裂，就最好做手術處理，否則病人可能需要長期臥牀，失去活動能力，有機會出現褥瘡及其他嚴重問題。」鄧醫生說。■