

辨识防治常见损伤

Identify and prevent common injuries



针对常见损伤，及时给予适当处理，可避免伤势加剧。(iStock图片)

拉伤或扭伤，骨折或脱臼，这些常见的损伤有相似症状，要如何辨识？哪些损伤可在家自行处理，哪些情况要即刻求医？受访中西医说，如果拉伤肌肉或扭伤韧带，应立即暂停所有可能加重疼痛的活动；如果发生脱臼或骨折，则要立即给医生检查伤势，切忌擅自尝试接骨。

生活中因跌倒事故或在运动时稍不留心发生意外，导致身体损伤的情况十分普遍。常见状况包括拉伤（**strain**）、扭伤（**sprain**），严重者还可能骨折（**fracture**）或脱臼（**dislocation**）。

然而，未必人人都懂得如何辨识这类损伤的轻重程度，了解哪些损伤可在家自行处理，哪些情况要进一步求医。受访中西医解释如何针对特定损伤，及时给予适当处理，可避免伤势加剧；物理治疗师则教导如何通过简单的日常运动，减少这类损伤再度发生。

辨识拉伤和扭伤

拉伤主要指肌肉或连接肌肉和骨头组织的韧带等部位损伤，并常见于腰部和大腿后部的腿筋。莱佛士中医的戴佳音医师说，拉伤是因为肌肉或韧带在牵拉动作中，急速与剧烈收缩或过度牵拉导致肌肉过度痉挛而形成的损伤。在我们的日常生活中，提重物，搬重东西，做过度猛烈的蹲起、跑跳活动均可能导致肌肉或韧带因为过度的牵拉受力而被拉伤。

至于扭伤，主要是因为扭曲动作而引起的，特别是在负重时，关节部位常因过度扭曲，使韧带或肌肉也因为过度屈曲而造成损伤。扭伤多见于下肢踝关节及膝关节。

伊丽莎白医院骨科顾问医生黄良浩也说，扭伤可以是轻微的拉伸损伤，或是局部甚至是组织完全撕裂的情况。轻微扭伤通常会引起相关关节轻微疼痛和肿胀，更严重的撕裂则会导致严重疼痛、肿胀、淤伤，甚至是关节不稳定，使受影响的关节有松动感。韧带扭伤最常见的位置是在脚踝，若不及时

治疗，不稳定的脚踝会导致软骨损伤和关节炎。另一个常见的位置是在膝关节，经常发生在膝盖扭伤后。

戴医师指出，拉伤和扭伤均属于运动损伤，拉伤和损伤症状相似，如：局部肿胀或疼痛，出现瘀斑也是两者常见的共同现象。伤者的患处也可能出现活动功能受限。不过，两者的区别主要在于受伤机制，拉伤是因过度牵拉而导致，而扭伤是因过度扭曲所引起。因此，拉伤和扭伤基本上是属于两种本质上不同的损伤。然而如果是肌肉拉伤，一般上可在拉伤部位触摸到索条状硬块的形成，轻触摸时会有明显疼痛感；若是扭伤，则没有这种症状。

黄廷方综合医院高级物理治疗师许玮玲提醒，无论是发生肌肉拉伤或韧带扭伤都应立即暂停所有可能加重疼痛的活动，别强忍疼痛继续当下活动。此外，应等到疼痛渐渐消失时，才开始做轻微运动。如果受伤后一至两个星期症状一直没好转，应到诊所让医生详细检查。她说：“即使没感觉疼痛也别急于回到受伤前的活动量，应该逐渐恢复活动程度。可咨询物理治疗师，帮助挑选适合的运动。”

辨识骨折与脱臼

骨折顾名思义是指骨头折断或有裂痕，一般发生在摔倒或意外事故，常见损伤部位包括手腕、脚踝和髌骨。脱臼则是连接关节的两块骨头移位，而根据实际情况，还可能导致神经和血管损伤。

黄良浩医生说，发生骨折时一般会有明显疼痛、肿胀，而骨折移位时还可能有肢体畸形的症状；发生脱臼则会因关节骨头脱离位置，同样可引起剧烈疼痛、肿胀和关节畸形。他提醒，这两种情况都需要紧急专业医疗护理，不应该在家里自我治疗。

戴佳音医师说，脱臼一般是由韧带或关节囊的损伤或过度拉伸引起，它也可能是因为身体局部受到外部撞击所造成。另一方面，骨折是指骨的连续性或完整性受到破坏，诱因往往是外界撞击或骨质疏松所致。她说：“这两者在症状上也有相似之处，如都会出现肿胀和疼痛。不过，脱臼不会持续性疼痛，骨折疼痛的时间则比较长，而且在未康复前，疼痛是不容易缓解的。”

莱佛士 24 小时急诊中心急救顾问陈建仁医生补充：“与骨折和脱臼相比，扭伤或拉伤属较轻的钝痛。骨折通常会有很多肿胀和淤青，脱臼则会感到剧痛。然而，对疼痛的感受和耐受程度因人而异，有时也很难区分这四种常见损伤，因此我们常建议患者如果损伤严重，也有显著肿胀就应该求医，直接到急诊科或紧急护理中心（Urgent Care Centres，简称 UCC）做 X 光检查。”

许玮玲建议，发生脱臼或骨折时，要立即固定受伤部位，并即刻到诊所或紧急部门让医生检测以了解伤势，切忌擅自尝试接骨。她提醒伤者要听从医护人员的指示，在短期内或许得暂时限制受伤部位的活动。因为在康复过程中，若过早让骨折处承受不适当的压力，可能会阻碍恢复进度，或造成更严重的损害。不过在康复期间，可根据医护人员的建议，做一些有助提高灵活度与强化局部肌肉的运动，以及继续活动身体其他部位。如果活动时经常受伤，可多做一些拉筋，加强肌肉力量与平衡感的运动，也可让物理治疗师建议适当的运动来降低受伤率。

R.I.C.E.应对急性损伤疼痛

发生急性损伤后，应立即实施自我护理方法 R.I.C.E.。物理治疗师许玮玲指出，这方法可减轻常见损伤的疼痛感和保护受伤部位。R.I.C.E.即：

Rest 休息：受伤后尽量避免过度活动受伤部位，但大多数情况下，轻微活动受伤部位有助于伤势恢复。

Ice 冷敷：冷敷受伤部位能帮助减轻炎症，减少红肿与疼痛。每次可敷 10 分钟，必要时可重复。每一到两小时可敷 10 分钟，但要经常检查皮肤状况，如出现异常红肿和起水泡即冷灼伤，应立即停止冷敷。

Compress 施压：在受伤部位适当施压可帮助减轻肿胀与疼痛。建议使用护踝绷带。

Elevate 垫高：垫高受伤部位可进一步减少肿胀与疼痛。

许玮玲说，R.I.C.E.的治疗方式可使用在任何受伤情况，但注意轻微拉伤可能须要休息一到两个星期，而骨折则须要休息四到六个星期。如果怀疑自己发生脱臼或骨折，建议先求医再适当使用 R.I.C.E.护理。

陈建仁医生补充：“若受伤部位明显肿胀和淤青，或有严重疼痛，建议去看医生。千万别自行按揉患处，以免加重发炎与肿胀情况。可先用夹板固定受伤部位，再送往急诊室。如果是下肢受伤，患者不应继续行走，把身体重力放在受伤脚踝上可导致情况恶化。”

陈医生提到，患者有时候会使用远程咨询服务求医，但医生往往只能看到受伤程度。病人最终可能还是得到急诊科做检测，或到紧急护理中心求医。

戴佳音医师说，对于拉伤和扭伤，如果伤势较轻微，一般归纳为软组织损伤。损伤后应注意不要活动患处，以避免加重损伤。伤者在受伤的 48 小时内，可用冰袋冷敷，等待患处伤势稳定后，再以热敷处理。同时，要注意让受伤部位休息，尽量避免剧烈活动或局部负重。如果损伤症状属于较严重或疼痛剧烈，应先征询西医做 X 光检查，以确定是否存在骨折。要注意的是，属于开放性伤口、骨折、脱臼的损伤，都须尽快求医。

中西医的治疗

黄良浩医生说，发生意外损伤时，根据涉及的膝盖韧带和受伤的严重程度，治疗可从物理疗法和支架固定患处到重建手术等。他提醒：“若是脚踝或膝盖扭伤，在使用 R.I.C.E.护理后的一至两天，疼痛和肿胀仍没改善，应该立即就医，因为早期治疗损伤对达到最佳效果很关键。借助现代医疗技术如锁孔（keyhole）手术和微创手术，患者可更安全、快速地从创伤中康复。”

戴佳音医师说，中医认为上述提到的常见损伤均会引起气血壅滞，经脉闭阻而造成关节及筋脉的损伤。中医治疗包括内治法和外治法。外治法包括针灸、拔罐、艾灸、推拿、膏药贴敷，内治法主要是通过口服中药。损伤的早期主要以活血化瘀，消肿止痛，促进伤处愈合为治疗目的。在损伤中期

的约两周后，受伤组织往往已开始修复，这阶段主要采用活血通络，促进修复与接骨续筋的治疗法。到后期，受伤组织的修复基本完成，但整个组织还没完全恢复正常，这时伤者可接受补益气血，强筋壮骨的治疗。

从运动到选鞋预防受伤

戴佳音医师说，在做运动时要注意每个人的年龄阶段、身体状况、运动水平都不一样，因此运动的强度、时间和方式都得因人做出调整。此外，运动前要做足热身运动，伸展紧绷部位的肌肉，运动后也要及时做缓和拉伸运动。这些运动可帮助降低损伤的可能性，运动过程中也要注意避免错误姿势与动作。一些反复性损伤，如反复性踝部扭伤，有可能发展为慢性踝关节不稳。这种情况应先做影像学检查以排除机械性问题，对于功能性关节不稳问题，则可采取中医疗法，配合力量训练。此外，伤者可穿戴支撑带，协助增加身体局部的稳定性。

黄良浩医生则提醒，要减少损伤，尤其是在开始一项新运动或锻炼计划时，预防措施可包括采用渐进式训练法，抑或聘请能教导正确运动方式和技巧的教练。一般常规锻炼应同时包括有氧训练和力量训练。在环境光线充足的平地上做运动，也有助减少脚踝和膝盖扭伤的风险。他说：“应该根据脚形，如扁平足、高弓足，选择适合的鞋子支撑足部，对降低脚踝和膝盖扭伤的风险至关重要。”

日常运动降低常见损伤

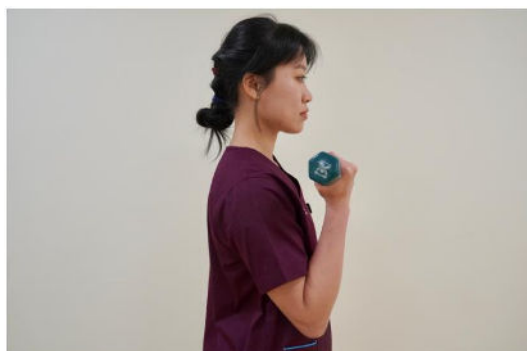
黄廷方综合医院高级物理治疗师许玮玲建议，当拉伤或扭伤部位开始恢复时，可做些轻微运动逐渐恢复活动量。以下的简单运动可作为参考，有助降低再次受伤的概率。

她提醒，运动时不应感到剧烈疼痛，若怀疑有脱臼与骨折的情况，应先询问专业医护人员了解自己适合做的运动。



①起立坐下：从椅子上站起，再慢慢坐下。重复 3 组，每组 10 次。

益处：可强化下肢。



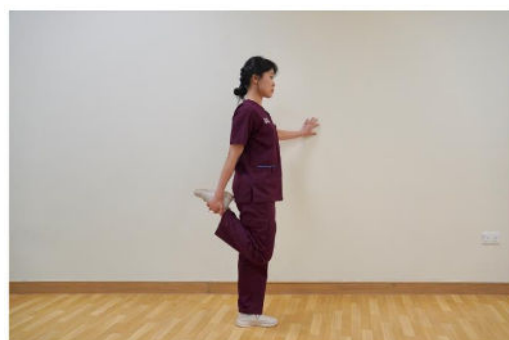
②二头肌弯举：手握微重物品如不超过两公斤的哑铃，从身侧举到肩膀高度。重复完成 3 组，每组 10 次。

益处：可强化上肢。



③足跟足尖平衡直线站立：把一只脚的后跟放在另一只脚的脚尖前面，形成一条直线。尝试保持平衡 30 秒，重复 3 次。

益处：可加强平衡感。



④四头肌拉伸：用一只手握住一只脚的踝部往后拉，另一只手可扶着墙保持平衡。保持姿势 20 到 30 秒，再重复 3 次。

益处：可加强下肢灵活性。