

健康 / 健康Easy

# 運動創傷 | 打欖球出現頸痛、麻痺可大可小 醫生籲勿輕視細微徵狀

撰文：醫科Easy  
出版：1970-01-01 08:00 更新：2023-03-22 12:05



亞洲年度體育盛事香港國際七人欖球賽將至，在七慣熱潮下，喚起不少市民打欖球的樂趣，欖球是運用到全身力量去進行推進得分的團體球類運動，這種運動需要經常碰撞，難免有受傷的風險，尤其是頸椎、脊椎這些重要部位，一旦受傷可大可小，到底打欖球有甚麼潛在的脊椎風險？哪些欖球動作較容易受傷？球員可以怎樣預防頸椎、脊椎受傷？本文請來了骨科專科周鴻燦醫生為我們解構打欖球時潛在的脊椎問題，以及如何治療。

## 打欖球時常見的運動創傷有哪些？原因為何？

欖球是一種接觸性運動(Contact Sports)，經常會受到肢體碰撞，周醫生指出：「欖球員在運用上身攔截時，碰撞之下主要是關節、肌肉、韌帶受傷為主。脊椎方面，在熱身不足時，加上助跑下的撞擊或會引致嚴重頸椎受傷，較為常見的創傷有揮鞭式頸部創傷(Whiplash Injury)和椎間盤突出(Cervical disc hernia)。」

頸椎急性受傷的話，會有顯著病徵出現，很多時會感到頸痛、繃緊，而輕微的椎間盤受傷有可能像肌肉痛一樣會短時間消失。嚴重者或會造成神經受損，後果可以相當嚴重。

除此以外，一些研究顯示，上身長期受到撞擊會造成腦部震盪，導致慢性腦部損傷，容易出現功能退化，以及早逝(Premature Death)。」



欖球員在運用上身攔截時，碰撞之下主要是關節、肌肉、韌帶受傷為主。(圖片：Shutterstock)

## 剖析三大脊骨受傷徵狀 「Chok」傷頸部可大可小

周醫生續指「Chok」傷頸部可大可小，較為常見的創傷可以分為揮鞭式頸部創傷(Whiplash Injury)、椎間盤突出(Cervical disc hernia)和 脊髓受損。

### 揮鞭式頸部創傷(Whiplash Injury)

在打欖球時，被撞擊的人受到突然猛烈的衝擊下，頸椎會chok-chok，令後端的小關節受到急性向後或向前拉扯，像皮鞭一樣先揮後再揮前，拉扯力度過大令軟組織受損，就會扯傷小關節、關節膜，關節膜內有痛楚神經線，關節會因關節膜受損導致長期軟組織或關節痛，造成慢性疼痛問題，可以痛上許多個月，甚至好幾年。

### 椎間盤突出(Cervical disc hernia)

椎間盤突出是指受到突然撞擊，或是長年累月的老化所致，患者會出現持續性頸痛、上背痛，病徵較為輕微者會視為椎間盤退化，周醫生形容就像是劇振頸，痛楚維持一陣子或會消退，然而，沒有適當處理下，可演變成椎間盤突出。



椎間盤突出是指受到突然撞擊，或是長年累月的老化所致。

另外，同一時間患有揮鞭式頸部創傷及椎間盤突出的問題也是有可能的，兩者同時發生的話，病徵會夾雜在一起，需進行磁力共振才可知道有沒有椎間盤突出的問題。

### 神經功能受損

腦部受到撞擊後，會出現頭暈、耳鳴、天旋地轉，嚴重的頸椎受傷會引致神經受損。假如受傷後感覺到手臂有麻痺感，即使麻痺感只是一下子，也有可能是神經受損的徵狀。周醫生提醒，小朋友更需要特別注意，因為正值發育階段，骨骼比成人更為柔軟，很多時即使照X光顯示沒有骨折和移位，也檢查不到小朋友的脊髓損傷或神經受損，這種狀況俗稱SCIWORA (Spinal Cord Injury without Radiographic Abnormality)，需要照磁力共振才可得知受傷程度，絕不能輕視微小徵狀。

## 欖球受傷高危險動作有哪些？ 被撞者較易受傷

周醫生指，欖球運動中飛身撞向對方攔截(Tackle)以及多人鬥力的鬥牛(Scrum)最容易受傷。攔截(Tackle)時，以全身力量去撞擊對方，被撞者的頸椎所受到的撞擊性受傷可以相對嚴重。欖球前鋒處於被動狀態，是經常被攔截(Tackle)的目標，被撞者多數較容易受傷，常見的是肋骨骨折，因為不知道別人何時在哪裡撞過來，難以防禦。然而，撞擊者同樣也有受傷的可能性，視乎撞擊方法是否正確，撞擊不當自己也有可能受傷。

至於鬥牛(Scrum)，即兩班人同時推撞，比鬥力氣去爭奪欖球，就會更容易受傷。攔截(Tackle)通常是1對1，推撞時都是1人的力量，然而，鬥牛(Scrum)是兩班人加上的重量去鬥力，聚合一起的力量是大大很多，推撞時重心向前，一旦失平衡倒地撞頭部，就有可能屈到頸椎，受傷的程度可以很厲害。



鬥牛(Scrum)是兩班人加上的重量去鬥力，聚合一起的力量是大大很多，受傷的程度可以很厲害。(圖片：Shutterstock)

## 鎮痛貼舒緩痛楚可行嗎？ 醫生：不太建議

有些球員在受傷後以鎮痛貼舒緩痛楚以為沒問題，但事實上，周醫生指，在不清楚甚麼原因由造成的痛楚上使用鎮痛貼，不太有效。

周醫生解釋，很多人對鎮痛貼有著誤解，以為只要貼在患處就會好起來了，事實上，鎮痛貼中的藥物要被吸收是需經過血液循環，即使貼在痛處，藥物亦不是直接從皮膚滲透到肌肉，不能達到即時舒緩痛楚的效果。

此外，使用鎮痛貼是「治標不治本」，因痛楚減少而繼續運動是勉強身體的行為，可能會導致患處惡化，比如由輕度椎間盤撕裂，變成嚴重的椎間盤突出，因此止痛並不是最安全的方法。

## 受傷切勿勉強繼續賽事 簡單兩招自我檢查評估傷勢

在賽事進行途中不幸受傷，有些球員可能會選擇忍著疼痛繼續賽事，周醫生提醒千萬不能過分勉強身體，由醫生檢查並評估傷勢至為重要，比賽當下，傷者亦可從簡單自我檢查決定是否繼續賽事。



傷者可先檢查自己身體的活動幅度，但最好由醫生評估傷勢程度最為安全。(圖片：Shutterstock)

傷者可先檢查自己身體的活動幅度，會不會因痛楚受到太大限制或完全動不了，如有，應立即停止運動。此外，要小心會否出現頸部能動，但手部卻麻痺的情況，這是神經受損、頸椎有問題的初步徵狀，若不早處理或會有額外問題出現，如肢體控制、走路平衡受影響，嚴重者會癱瘓，周醫生重申，自我檢查只是當下大概判定，最好由醫生評估傷勢程度最為安全。

## 成人、小朋友治療方法大不同 哪些情況需做手術？

周醫生指出：「小朋友沒有椎間盤突出的情況下，大部分都不需要做手術，以保守治療，即吃藥、物理治療即可，而成人揮鞭式頸部創傷導致關節膜、小關節有疼痛問題，或會注射類固醇減輕痛楚，亦可以組合式去治療，明顯的關節受損可以修補，椎間盤問題需視乎受傷程度有多複雜，可以植入人工椎間盤，如急性椎間盤突出有神經受損，則會建議做手術。運動創傷的光譜很闊，變化可以有很多，一旦受傷，最好找有經驗的醫生求醫，以決定對病人最為恰當的治療方法。」

最後，周醫生提醒，不論關節受損、揮鞭式頸部創傷或是椎間盤受傷，一旦罹患過這些運動創傷，即使康復，身體都會有較多退化問題，容易出現退化引致長期頸痛、神經痛等，隨著年紀增長時，問題出現的機會也大大增加。因此，在享受打欖球樂趣時，必須注意安全，預防運動創傷，做好適當訓練、熱身、肌肉鍛練，學習正確的技巧，如正確攔截(Tackle)的方法。假如不幸受傷，應立即求醫，避免病情惡化。



骨科專科周鴻燦醫生

資料由客戶提供

- feed 七人欖球 香港國際七人欖球賽 欖球 運動

運動創傷 頸頸痛

搶先表達 👍 ❤️ 😊 🤔 🙄

熱門文章 查看更多



生疔症 | 膿破全因熱高？吃什麼比較好？3種營養素的修復口腔潰瘍

陰管癌 | 惡性度高又易擴散！長期持續上腹痛痛現3症狀要就醫檢查

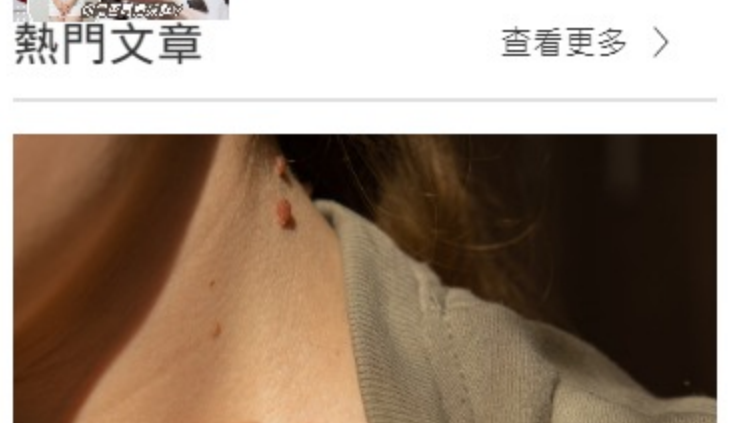
膀胱癌 | 持續染癌40年確診膀胱癌點先染得安心？附染靚小貼士

腸胃 | 三高肥胖吸煙者4成腸功能異常！醫生提醒遵守護腎黃金8守則

活魚刺身常見滿肚「刀刺腫」魚類寄生蟲逐條數 唔想生蟲可以點？

蒲公英茶 | 清熱解毒明目治肝腎 4款茶療加菊石治眼乾易肚瀉不宜？

熱門文章 查看更多



生疔症 | 膿破全因熱高？吃什麼比較好？3種營養素的修復口腔潰瘍

陰管癌 | 惡性度高又易擴散！長期持續上腹痛痛現3症狀要就醫檢查

膀胱癌 | 持續染癌40年確診膀胱癌點先染得安心？附染靚小貼士

腸胃 | 三高肥胖吸煙者4成腸功能異常！醫生提醒遵守護腎黃金8守則

活魚刺身常見滿肚「刀刺腫」魚類寄生蟲逐條數 唔想生蟲可以點？

蒲公英茶 | 清熱解毒明目治肝腎 4款茶療加菊石治眼乾易肚瀉不宜？

熱門文章 查看更多



生疔症 | 膿破全因熱高？吃什麼比較好？3種營養素的修復口腔潰瘍

陰管癌 | 惡性度高又易擴散！長期持續上腹痛痛現3症狀要就醫檢查

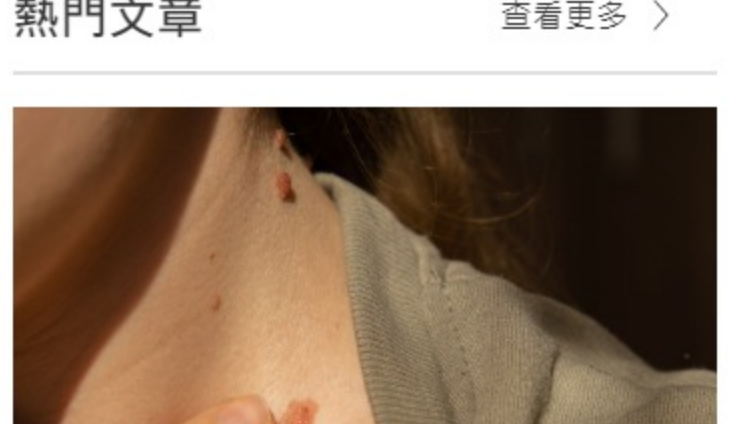
膀胱癌 | 持續染癌40年確診膀胱癌點先染得安心？附染靚小貼士

腸胃 | 三高肥胖吸煙者4成腸功能異常！醫生提醒遵守護腎黃金8守則

活魚刺身常見滿肚「刀刺腫」魚類寄生蟲逐條數 唔想生蟲可以點？

蒲公英茶 | 清熱解毒明目治肝腎 4款茶療加菊石治眼乾易肚瀉不宜？

熱門文章 查看更多



生疔症 | 膿破全因熱高？吃什麼比較好？3種營養素的修復口腔潰瘍

陰管癌 | 惡性度高又易擴散！長期持續上腹痛痛現3症狀要就醫檢查

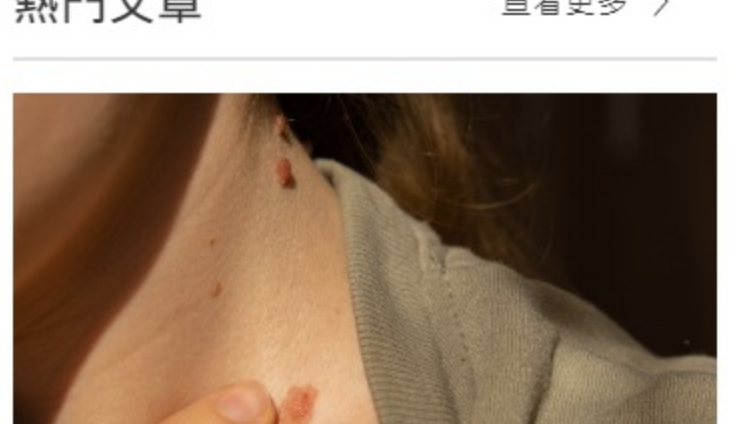
膀胱癌 | 持續染癌40年確診膀胱癌點先染得安心？附染靚小貼士

腸胃 | 三高肥胖吸煙者4成腸功能異常！醫生提醒遵守護腎黃金8守則

活魚刺身常見滿肚「刀刺腫」魚類寄生蟲逐條數 唔想生蟲可以點？

蒲公英茶 | 清熱解毒明目治肝腎 4款茶療加菊石治眼乾易肚瀉不宜？

熱門文章 查看更多



生疔症 | 膿破全因熱高？吃什麼比較好？3種營養素的修復口腔潰瘍

陰管癌 | 惡性度高又易擴散！長期持續上腹痛痛現3症狀要就醫檢查

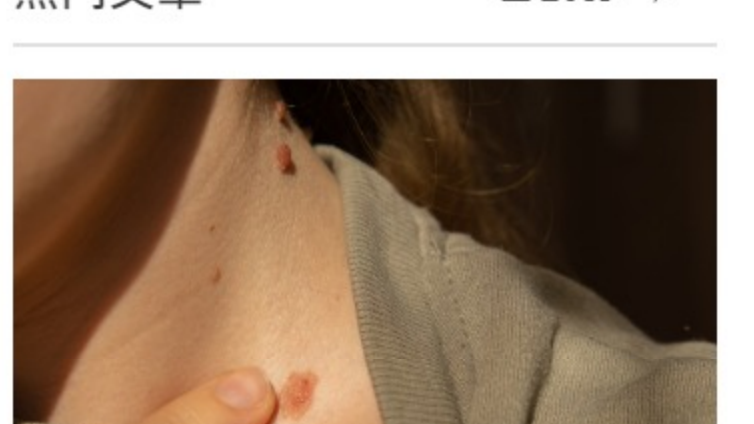
膀胱癌 | 持續染癌40年確診膀胱癌點先染得安心？附染靚小貼士

腸胃 | 三高肥胖吸煙者4成腸功能異常！醫生提醒遵守護腎黃金8守則

活魚刺身常見滿肚「刀刺腫」魚類寄生蟲逐條數 唔想生蟲可以點？

蒲公英茶 | 清熱解毒明目治肝腎 4款茶療加菊石治眼乾易肚瀉不宜？

熱門文章 查看更多



生疔症 | 膿破全因熱高？吃什麼比較好？3種營養素的修復口腔潰瘍

陰管癌 | 惡性度高又易擴散！長期持續上腹痛痛現3症狀要就醫檢查

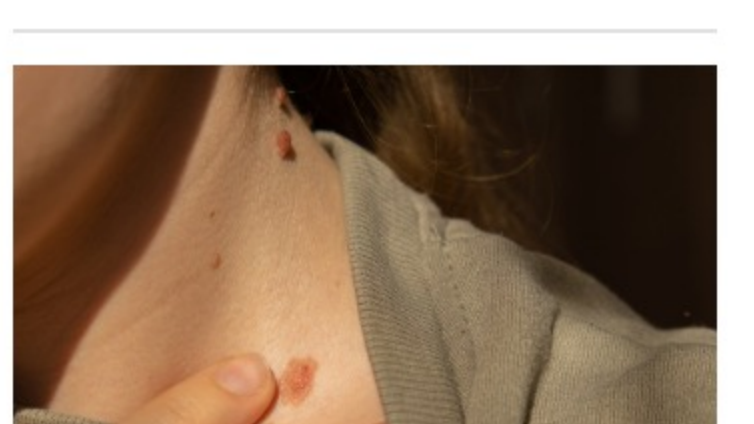
膀胱癌 | 持續染癌40年確診膀胱癌點先染得安心？附染靚小貼士

腸胃 | 三高肥胖吸煙者4成腸功能異常！醫生提醒遵守護腎黃金8守則

活魚刺身常見滿肚「刀刺腫」魚類寄生蟲逐條數 唔想生蟲可以點？

蒲公英茶 | 清熱解毒明目治肝腎 4款茶療加菊石治眼乾易肚瀉不宜？

熱門文章 查看更多



生疔症 | 膿破全因熱高？吃什麼比較好？3種營養素的修復口腔潰瘍

陰管癌 | 惡性度高又易擴散！長期持續上腹痛痛現3症狀要就醫檢查

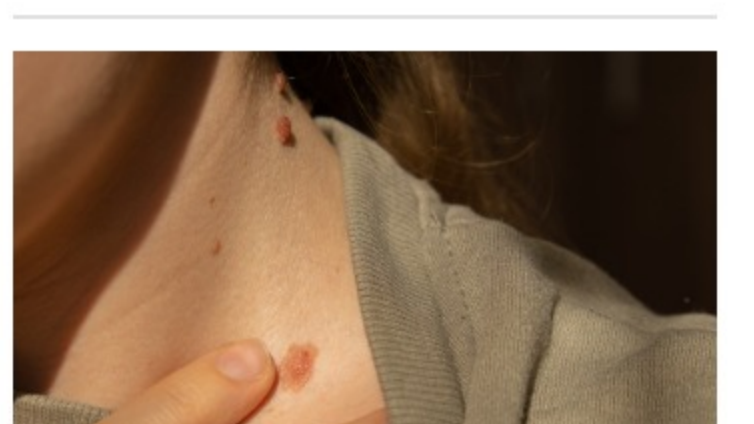
膀胱癌 | 持續染癌40年確診膀胱癌點先染得安心？附染靚小貼士

腸胃 | 三高肥胖吸煙者4成腸功能異常！醫生提醒遵守護腎黃金8守則

活魚刺身常見滿肚「刀刺腫」魚類寄生蟲逐條數 唔想生蟲可以點？

蒲公英茶 | 清熱解毒明目治肝腎 4款茶療加菊石治眼乾易肚瀉不宜？

熱門文章 查看更多



生疔症 | 膿破全因熱高？吃什麼比較好？3種營養素的修復口腔潰瘍

陰管癌 | 惡性度高又易擴散！長期持續上腹痛痛現3症狀要就醫檢查

膀胱癌 | 持續染癌40年確診膀胱癌點先染得安心？附染靚小貼士

腸胃 | 三高肥胖吸煙者4成腸功能異常！醫生提醒遵守護腎黃金8守則

活魚刺身常見滿肚「刀刺腫」魚類寄生蟲逐條數 唔想生蟲可以點？

蒲公英茶 | 清熱解毒明目治肝腎 4款茶療加菊石治眼乾易肚瀉不宜？

熱門文章 查看更多

視神經炎 | 30歲網球紅突然離世 生前受偏頭痛困擾 預防要戒2件事