

健康 / 健康Easy

# 運動創傷 | 青少年打攪球受髖部創傷可影響身高 家長要注意甚麼？

撰文：醫師Easy  
出版：1970-01-01 08:00 更新：2023-03-29 12:37



七橫將至，為本港掀起一陣攪球熱，事實上，香港愈來愈多青少年對攪球感興趣，多間學校擁有攪球隊，攪球發展漸趨蓬勃。另一方面，攪球作為接觸性的劇烈運動，運用到身體各種部位攔截、進攻，受到運動創傷是十分常見的，家長可能會很擔心子女打攪球時受傷，尤其是下身髖部位置，一旦受傷，或會影響青少年的身高、成長，到底怎樣避免及預防髖部受傷？作為父母可以怎樣幫助子女？本文邀請了專攻髖部及盆骨問題的骨科專科白展成醫生為我們拆解各種髖部運動創傷及注意事項。

## 打攪球會對髖部造成損傷嗎？

白醫生指出，一般來說，攪球運動並不會對髖部造成損傷，反而以踢腿和弓步動作為主的運動對髖部更容易造成損傷，比如說武術、舞蹈、球拍運動像網球、壁球，但是有指定髖部動作的運動，像水球運動中的「打蛋式踩水」、冰球守門員的「蝴蝶式守門(V save)」，以及攪球之中的踢球、短跑也會有對髖部造成損傷的風險。



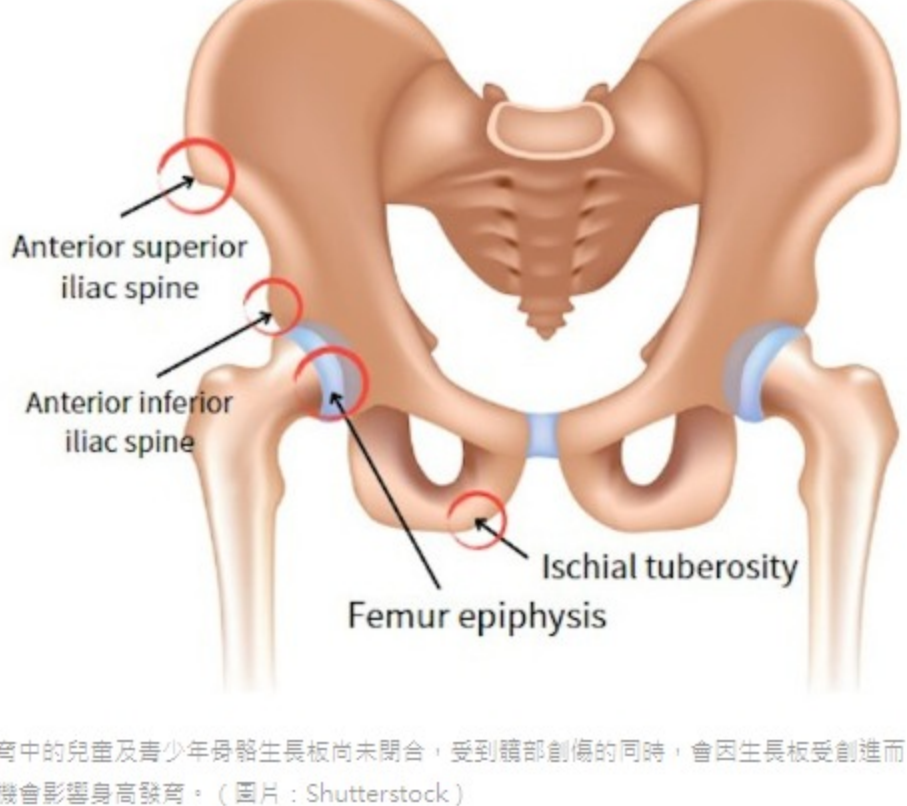
攪球運動並不會對髖部造成損傷，反而以踢腿和弓步動作為主的運動對髖部更容易造成損傷。(圖片：Shutterstock)

## 成人與青少年髖部創傷有分別！ 青少年竟會影響身高？

髖部是一個非常堅固的關節，不會因普通跌倒而受傷。打攪球時，普遍的髖部創傷多是髖部附近出現拉傷和扭傷。罕見的情況下，膝蓋過度用力摔在地上時，球員髖部脫臼也有機會發生的。

普遍而言，成年人通常出現肌腱和肌肉創傷，大多數的創傷可以透過休息和物理治療痊癒，而青少年則有機會出現骨骼生長板創傷。生長板是指長骨的兩端的骨骺(epiphysis)中的軟骨組織。此外，較大的肌腱骨突(apophysis)與骨頭連接，這些骨突亦存有生長板，生長板是發育中的兒童及青少年才有，生長板不停的分化增生是成長時長高的關鍵，生長板鈣化閉合之時，就不會再長高，變成普通骨頭。因此，與成年人不同之處在於青少年受到髖部創傷的同時，會因長骨的生長板受創進而有機會影響身高發育。

生長板位置 (Growth plate position)



發育中的兒童及青少年骨骺生長板尚未閉合，受到髖部創傷的同時，會因生長板受創進而有機會影響身高發育。(圖片：Shutterstock)

## 兩種常見的青少年髖關節創傷 需做手術治療？

白醫生續指，年輕球員較常出現的兩個典型髖關節問題，分別是右髖前下棘撕脫性骨折(Right anterior inferior iliac spine fracture)以及坐骨結節撕脫性骨折(Avulsion Fractures of the Ischial apophysis)，兩者均屬於坐骨撕脫性骨折，都是因為生長板還沒完全鈣化之前發生。

右髖前下棘撕脫性骨折(Right anterior inferior iliac spine fracture)會因為股直肌的強力收縮將肌腱連同骨頭由從未鈣化的生長板中一併扯脫。



以上為一名青少年攪球員患有右髖前下棘撕脫性骨折(Right anterior inferior iliac spine fracture)的X光片，圖中可見右側髖前下棘(紅色箭嘴)已被拉離骨盆。左側為正常情況(綠色箭嘴)。這種情況不需要手術，休息即可痊癒。

至於坐骨結節撕脫性骨折(Avulsion Fractures of the Ischial apophysis)因青少年生長板未完全閉合，在肌肉反覆拉扯下，或因膈繩肌猛烈收縮造成撕脫骨折。



上圖為患上坐骨結節撕脫性骨折(Avulsion Fractures of the Ischial apophysis)青少年攪球員的X光片，顯示左側坐骨撕脫(紅色箭嘴)，骨頭的碎片依附著膈繩肌(大腿後側)，已經被扯離正常位置，而綠色的箭嘴顯示正常的位置。這種情況則需要進行手術治療，並不會自行痊癒。

除此以外，較為嚴重但相對罕見的髖關節創傷有上股骨骨節滑脫(Slipped Capital Femoral Epiphysis, SCFE)。上股骨骨節滑脫是指大腿骨頂部的生長板無法承受運動負荷繼而滑脫，一般發生在十幾歲的青少年身上，患者會出現跛行和腹股溝疼痛，髖部問題有時或會引起痛轉移，導致膝蓋疼痛。雖在超重兒童中最常見，但也偶爾會發生在運動員身上。白醫生形容這是潛在的嚴重問題，可能造成生長板鬆脫分離，可能要通過手術將生長板的位置固定。如不處理妥當，有機會影響青少年的發展。

## 運動創傷可以避免嗎？ 充足準備很重要

白醫生直言，由於攪球是一種全接觸運動，球員幾乎無可避免在運動場內受傷，因此在球場外進行充足的準備是減少受傷的最好方法。

要減少打攪球受傷的機會，白醫生建議可從兩方面入手，包括訓練次數及強度、柔軟度及核心肌力訓練。因隨著訓練次數和強度的增加，受傷的機會亦會增多，教練可注意監控訓練次數及強度。球員可向教練請益，同一個訓練項目，不同位置的球員亦可能有不同表現，訓練內容通常因人而異，以配合個人能力和程度。另外，球員可針對柔軟度和核心肌力的肌力與體能訓練，不但能減少受傷，同時能提高運動表現，因此，伸展和普拉提類型的運動非常重要。



要減少打攪球受傷的機會，可從訓練次數及強度、柔軟度及核心肌力訓練兩方面入手。(圖片：Shutterstock)

## 父母能為愛打攪球的子女做些甚麼？

白醫生指出，在日常生活方面，年輕球員應平衡運動、學業及社交三方面的時間分配，包括學習技能、進行訓練、比賽及肌力與體能訓練。作為父母，可確保子女有至少每周一天的休息，加上充足的睡眠和健康的飲食。另外，父母可多關注及聆聽子女有否出現心理健康問題或壓力過多的情況。攪球是一項激烈，而消耗大量時間和精力的運動，現今青少年生活繁忙，除了學業、社交、運動外，還有很多其他事情要處理，可能會導致壓力爆煲而不自知，父母的關懷十分重要。

最後，白醫生提醒打攪球時一旦受傷，及時評估創傷尤其重要，最好由熟悉青少年運動創傷的醫生或物理治療師進行評估。雖然大多數創傷只要稍作休息就會好轉，但部分創傷如骨節滑脫則較為嚴重，如果不及時治療，情況可能會惡化，受傷後應盡早求醫，評估並治療傷處。



骨科專科白展成醫生

feeds 醫師Easy 香港國際七人攪球賽

七人攪球 運動 運動創傷

搶先表達 👍 ❤️ 😊 🤔 🙄

## 熱門文章

查看更多 >



脂肪肝 | 哪些飲食習慣易致脂肪肝? 營養師推4食物協助修復肝...



肌肉流失 | 長者跌一跌隨時性命不保! 留意...



照顧糖尿病3大注意事項 醫生拆解CGM原...



九龍醫院擴耳念珠菌個案組群 逾3成患者90...

## 熱門文章

查看更多 >



脂肪肝 | 哪些飲食習慣易致脂肪肝? 營養師推4食物協助修復肝...



肌肉流失 | 長者跌一跌隨時性命不保! 留意...



照顧糖尿病3大注意事項 醫生拆解CGM原...



九龍醫院擴耳念珠菌個案組群 逾3成患者90...



新年 | 身體都要大掃除 五大抗癌貼士與疾病...



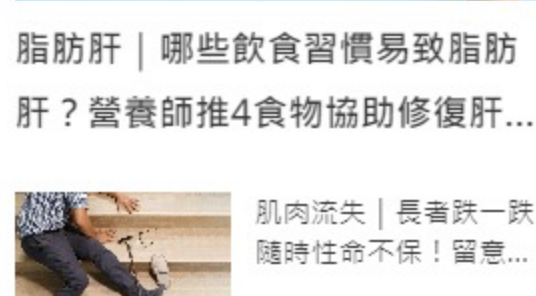
睡眠不足增7成機率患心臟病 研究揭超短睡...



護眼 | 眼睛不運只補充葉黃素沒有用? 先搞...

## 熱門文章

查看更多 >



脂肪肝 | 哪些飲食習慣易致脂肪肝? 營養師推4食物協助修復肝...



肌肉流失 | 長者跌一跌隨時性命不保! 留意...



照顧糖尿病3大注意事項 醫生拆解CGM原...



九龍醫院擴耳念珠菌個案組群 逾3成患者90...



新年 | 身體都要大掃除 五大抗癌貼士與疾病...



睡眠不足增7成機率患心臟病 研究揭超短睡...



護眼 | 眼睛不運只補充葉黃素沒有用? 先搞...

## 熱門文章

查看更多 >



脂肪肝 | 哪些飲食習慣易致脂肪肝? 營養師推4食物協助修復肝...



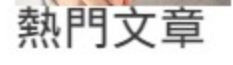
肌肉流失 | 長者跌一跌隨時性命不保! 留意...



照顧糖尿病3大注意事項 醫生拆解CGM原...



九龍醫院擴耳念珠菌個案組群 逾3成患者90...



新年 | 身體都要大掃除 五大抗癌貼士與疾病...



睡眠不足增7成機率患心臟病 研究揭超短睡...



護眼 | 眼睛不運只補充葉黃素沒有用? 先搞...

## 熱門文章

查看更多 >



脂肪肝 | 哪些飲食習慣易致脂肪肝? 營養師推4食物協助修復肝...



肌肉流失 | 長者跌一跌隨時性命不保! 留意...



照顧糖尿病3大注意事項 醫生拆解CGM原...



九龍醫院擴耳念珠菌個案組群 逾3成患者90...



新年 | 身體都要大掃除 五大抗癌貼士與疾病...



睡眠不足增7成機率患心臟病 研究揭超短睡...



護眼 | 眼睛不運只補充葉黃素沒有用? 先搞...

## 熱門文章

查看更多 >



脂肪肝 | 哪些飲食習慣易致脂肪肝? 營養師推4食物協助修復肝...



肌肉流失 | 長者跌一跌隨時性命不保! 留意...



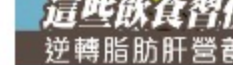
照顧糖尿病3大注意事項 醫生拆解CGM原...



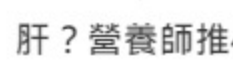
九龍醫院擴耳念珠菌個案組群 逾3成患者90...



新年 | 身體都要大掃除 五大抗癌貼士與疾病...



睡眠不足增7成機率患心臟病 研究揭超短睡...



護眼 | 眼睛不運只補充葉黃素沒有用? 先搞...

## 熱門文章

查看更多 >



脂肪肝 | 哪些飲食習慣易致脂肪肝? 營養師推4食物協助修復肝...



肌肉流失 | 長者跌一跌隨時性命不保! 留意...



照顧糖尿病3大注意事項 醫生拆解CGM原...



九龍醫院擴耳念珠菌個案組群 逾3成患者90...



新年 | 身體都要大掃除 五大抗癌貼士與疾病...



睡眠不足增7成機率患心臟病 研究揭超短睡...



護眼 | 眼睛不運只補充葉黃素沒有用? 先搞...

## 熱門文章

查看更多 >



脂肪肝 | 哪些飲食習慣易致脂肪肝? 營養師推4食物協助修復肝...



肌肉流失 | 長者跌一跌隨時性命不保! 留意...



照顧糖尿病3大注意事項 醫生拆解CGM原...



九龍醫院擴耳念珠菌個案組群 逾3成患者90...



新年 | 身體都要大掃除 五大抗癌貼士與疾病...