

健康 / 健康Easy

# 手部創傷 | 筋腱、韌帶損傷要怎樣得知？ 不及時處理恐有後遺症

撰文：醫師Easy  
出稿：1970-01-01 08:00 更新：2023-03-30 15:54



香港國際年度盛事七人欖球賽於3月底開鑼，欖球作為劇烈運動，發生碰撞、運用到雙手爭奪球時，少不免會造成手部創傷，手指骨折、脫臼、球衣指、「篤魚蛋」、韌帶受傷等都很常見，大部分都會紅腫並感到痛楚，到底各項手部創傷的徵狀有何分別？有甚麼治療方法和後遺症？哪些需要手術治療？本文請來了專注手、手腕及外科的骨科專科醫生區卓堯醫生為我們一一解答。

## 最常見的4折手部創傷 成因、徵狀與治療方法

### 1. 姆指骨折或脫臼

姆指骨折或脫臼是最常見打欖球創傷之一，特別容易發生在球員擁擠爭奪球時，扭傷姆指，導致骨折或脫臼。區醫生表示，假如是脫臼，患者會即時感到痛楚，手指亦會變形，在這情況下，一般的做法是首先照X光去確認脫臼的情況，然後可以為姆指打局部麻醉，幫它復位，之後再照X光確保復位骨節對齊，並檢查姆指韌帶有沒有斷裂。如有，需再照磁力共振確認斷裂程度，完全撕裂通常要做手術以修補韌帶。確認復位骨節對齊，再打石膏訂造手托，戴上3至6星期鞏固傷患位置，加上物理治療及職業治療鍛鍊手指幅度跟力度直到康復。



姆指骨折或脫臼是最常見打欖球創傷之一。

如果是骨折和脫臼同時發生，脫臼會脫位，影響血管神經線，血氣不好，引致血液變凍和藍，患處太過腫脹或會壓到神經線，導致姆指麻痺，需盡快找醫生作詳細檢查。

### 2. 球衣指/欖球指(Jersey finger/Rugby finger)

球衣指(Jersey finger)，又稱作欖球指(Rugby finger)，在爭奪球、勾到別人的球衣時，力度過大令手指筋腱撕裂，多數發生在無名指上。另外，欖球較易與對方球員產生碰撞，手指容易勾到其他球員而受傷，故又稱作欖球指。



球衣指(Jersey finger)，又稱作欖球指(Rugby finger)，在爭奪球、勾到別人的球衣時，力度過大令手指筋腱撕裂。(圖片：Shutterstock)

在突然用力、Chok到手指的情況下，手指的筋腱就會斷裂，由於筋會連著骨頭，因此通常會有小骨折的情況同時發生。球衣指會使手指腫脹及瘀傷，瘀傷的幅度會延伸到掌心位置，斷筋會令筋縮至手指底部，惡劣情況下更會縮至手掌位置，斷筋亦會使手指最後一節無法屈曲自如。區醫生指球衣指多數要做手術去治療，根據磁力共振所顯示的受損程度，以決定手術方法去修補筋腱及修補骨折。

### 3. 槌狀指(Mallet finger)

槌狀指(Mallet finger)，俗稱「篤魚蛋」，指的是伸直的手指直接撞向球，撞擊之下使筋腱斷裂，槌狀指與球衣指雖然相似，但成因及治療方法完全不同。球衣指是掌心筋腱斷裂，主要是難以屈曲手指，而篤魚蛋是掌背筋腱斷裂，主要是不能伸直手指。



槌狀指(Mallet finger)，俗稱「篤魚蛋」，是掌背筋腱斷裂，主要是不能伸直手指。(圖片：Shutterstock)

區醫生指出球衣指的肌腱較為複雜，斷裂時像橡膠一樣彈性較大，導致筋縮起，要做手術才可痊癒。但篤魚蛋並不一樣，需先照X光檢查有沒有骨折，如有，就有可能要做手術，假如只是筋斷裂，可依斷裂位置戴上8至12星期手托，就會自行復原，不一定要做手術。

### 4. 舟月韌帶損傷

舟月韌帶損傷是手背有著細骨的位置韌帶受傷，造成手腕背腫脹，手腕轉動時或會出現喀喀聲，可透過Watson Test診斷。舟月韌帶損傷通常是球員在跑步中的高速狀態時突然跌倒，落地時以手部拗支撐著身體，因負荷的力量太大而造成舟月韌帶損傷。要評估韌帶的受傷程度，首先要照磁力共振，再戴上手托固定患者手腕6至8星期。

## 手部創傷能自行康復嗎？ 醫生籲及早醫免手尾長

區醫生指出，韌帶受傷而沒有適當處理的話，韌帶部分斷裂的情況下，患處缺乏手托固定好正確位置，不是無法痊癒，就是康復後出現韌帶拉長、拉鬆的狀況，關節會變鬆以及無力，影響深遠。

至於韌帶完全斷裂就更為麻煩了，假如不盡早治療，到第2、3個月，斷裂韌帶會縮起的時候，就無法進行簡單修補的手術，要進行較複雜的重建手術，如借身體另一條韌帶代替已收縮的韌帶，其後的物理治療、職業治療亦要更長時間，約3至4個月才可康復。

區醫生引述自身經驗指：「很多時候遇到病人不只是手腕受傷，同時肩膀、膝頭也受傷，認為手腕創傷優先處理性不高，忽略了手腕創傷的嚴重性，甚至沒有意識到筋腱已斷裂，因而錯過治療的黃金期，大幅延長了康復時間或造成後遺症。假如懷疑手部受到運動創傷，球員可先進行簡單的自我檢測，試試屈起及伸直手指又或握起拳頭觀察手指甲能不能並排，以及關節有沒有腫起，如發現指甲屈起或伸直有困難則有可能是肌腱斷裂，如果發現指甲不能並排，這可能是手或手指出現骨折情況。」



握起拳頭觀察手指甲能不能並排，以及關節有沒有腫起，如發現指甲不能並排，則有可能是手或手指出現骨折。(圖片：Shutterstock)

區醫生提醒，如不理會韌帶損傷及早治療，手腕會更容易急速退化，造成持續疼痛，呼籲球員受傷一定要求醫，愈早進行手術效果愈好，最好1至2個月內治療，不要自行處理或等待傷患自然康復，以免傷患惡化。

## 運動創傷急救法 保護手腕小貼士

最後，區醫生向大家提供急救口訣，一旦發生手部運動創傷時，可緊記PRICE原則急救，即保護(Protect)、休息(Rest)、冰敷(Ice)、壓迫(Compression)、抬高(Elevation)，立即停止運動並使用毛巾或冰袋冰敷消腫，每隔數小時敷20至30分鐘。預防勝於治療，進行像欖球的劇烈運動前應做好熱身、拉筋，在感受到肌肉放鬆的狀態時才為之足夠，確保肌肉不崩緊，也可以在前一晚進行熱敷以幫助肌肉放鬆。此外，可使用有著治療及保護作用的運動膠布，減低受傷風險。球員全力以赴、衝鋒陷陣時，亦切記不要逞強勉強身體，適可而止，安全、放心的享受運動的樂趣。



骨科專科醫生區卓堯醫生

feeds 醫師Easy 健康話題 七人欖球

運動創傷 運動

搶先表達 讚 愛心 笑臉 哭臉 驚訝

👍 🗣️ 🔄 ...

## 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...



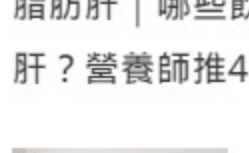
寒冷天氣 | 肌肉關節痠痛 低溫是元兇！除...



咖啡 | 飲咖啡可預防糖尿病、肥胖？亞洲人...



腎病 | 水腫、泡尿5徵狀或證腎臟有毛病 ...



牙齒美白 | 為甚麼牙齒會變黃？牙醫解碼...



口腔癌 | 5習慣致口腔白斑恐演變成癌症！...



九龍醫院專科耳鼻喉科 索組群 逾3成患者90...



淋巴癌 | 致病原因仍不明！6症狀發覺超過...

## 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...



寒冷天氣 | 肌肉關節痠痛 低溫是元兇！除...



咖啡 | 飲咖啡可預防糖尿病、肥胖？亞洲人...



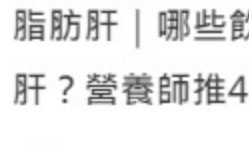
腎病 | 水腫、泡尿5徵狀或證腎臟有毛病 ...



牙齒美白 | 為甚麼牙齒會變黃？牙醫解碼...



口腔癌 | 5習慣致口腔白斑恐演變成癌症！...



九龍醫院專科耳鼻喉科 索組群 逾3成患者90...



淋巴癌 | 致病原因仍不明！6症狀發覺超過...

## 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...



寒冷天氣 | 肌肉關節痠痛 低溫是元兇！除...



咖啡 | 飲咖啡可預防糖尿病、肥胖？亞洲人...



腎病 | 水腫、泡尿5徵狀或證腎臟有毛病 ...



牙齒美白 | 為甚麼牙齒會變黃？牙醫解碼...



口腔癌 | 5習慣致口腔白斑恐演變成癌症！...



九龍醫院專科耳鼻喉科 索組群 逾3成患者90...



淋巴癌 | 致病原因仍不明！6症狀發覺超過...

## 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...



寒冷天氣 | 肌肉關節痠痛 低溫是元兇！除...



咖啡 | 飲咖啡可預防糖尿病、肥胖？亞洲人...



腎病 | 水腫、泡尿5徵狀或證腎臟有毛病 ...



牙齒美白 | 為甚麼牙齒會變黃？牙醫解碼...



口腔癌 | 5習慣致口腔白斑恐演變成癌症！...



九龍醫院專科耳鼻喉科 索組群 逾3成患者90...



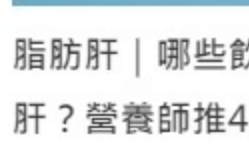
淋巴癌 | 致病原因仍不明！6症狀發覺超過...

## 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...



寒冷天氣 | 肌肉關節痠痛 低溫是元兇！除...



咖啡 | 飲咖啡可預防糖尿病、肥胖？亞洲人...



腎病 | 水腫、泡尿5徵狀或證腎臟有毛病 ...



牙齒美白 | 為甚麼牙齒會變黃？牙醫解碼...



口腔癌 | 5習慣致口腔白斑恐演變成癌症！...



九龍醫院專科耳鼻喉科 索組群 逾3成患者90...



淋巴癌 | 致病原因仍不明！6症狀發覺超過...