

健康 / 健康Easy

膝關節痛 | 打網球經常急停轉彎可致關節勞損？如何避免關節創傷？

撰文：醫師Easy
出版：1970-01-01 08:00 更新：2023-06-13 16:46

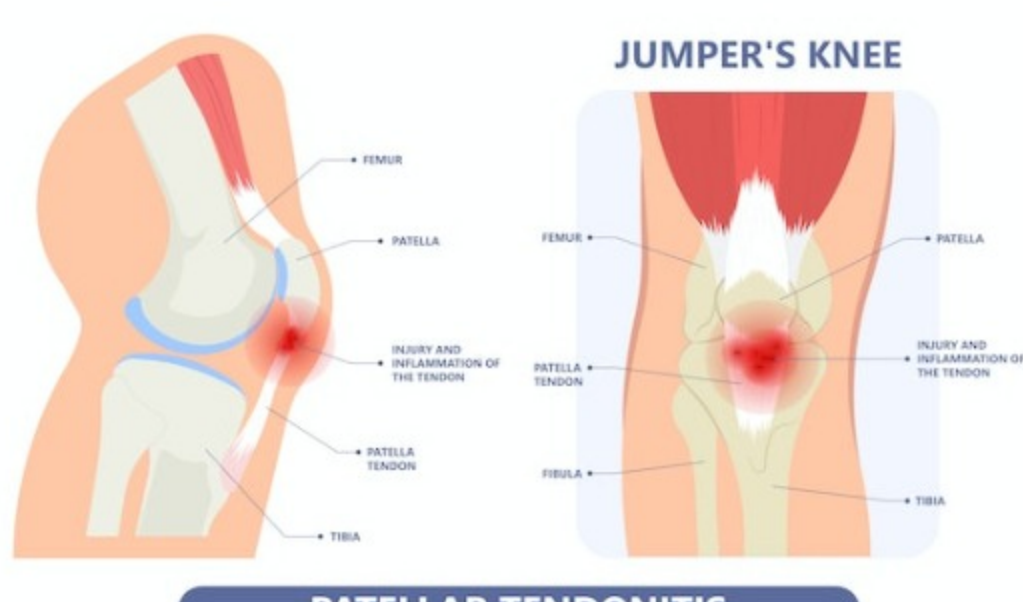


網球運動是一項運用到全身的高強度運動，當中頻繁跳躍、刹停的動作都會對膝關節造成勞損，令膝關節提早退化。瑞士網球天王費特拿因膝蓋傷患做過多次手術，最後被逼退休，結束24年職業生涯。膝關節每天承受體重兩倍的重量，而進行網球運動時所承受的壓力更可能高達幾倍以上！長期打網球會帶來甚麼潛在的膝蓋創傷？網球愛好者又可以怎樣避免？本文請來了專注肩部及膝部問題的骨科專科醫生譚國偉醫生為我們解答以上種種膝部問題。

無疑，打網球作為關節負荷程度高的運動，會對膝蓋造成傷害、負擔，網球常見膝蓋創傷包括髌骨肌腱炎（跳躍者膝）、膝關節半月板撕裂、膝部骨關節炎。

髌骨肌腱炎（跳躍者膝）(Jumper knee)

髌骨肌腱炎，俗稱跳躍者膝，顧名思義，主要是因為經常性使用膝蓋拉扯膝蓋周邊肌腱、韌帶所致，最為常見的是進行不斷跳躍的運動如籃球、排球、網球的運動選手，令膝頭經常受力，加上大腿四頭肌力量不足，使髌韌帶經常性有拉扯，導致髌韌帶發炎，甚至出現撕裂。患者在跑步急停、上落樓梯時，膝蓋某一點感到特別痛，基本上難以打網球。跳躍者膝通常進行物理治療就可以得到根治。



跳躍者膝主要是因為經常性使用膝蓋拉扯膝蓋周邊肌腱、韌帶所致。(圖片: Shutterstock)

膝關節半月板撕裂

譚醫生指，網球是需要不斷跑步急停、轉彎的運動，當運動選手大幅扭動或過度使用膝關節就會造成半月板撕裂，而根據撕裂的位置和形式會有不同類型，如半月板瓣起、半月板桶柄狀撕裂(Bucket-Handle Tear,BHT)，主要徵狀為膝蓋會腫起，嚴重的話腳會伸不直，也不能屈曲，膝頭保持彎曲狀態，這種情況通常是急性，且情況比較危急，會建議盡早做磁力共振，診斷出屬哪類型的半月板撕裂。撕裂情況輕微的話可進行保守治療，部分情況下需要做手術切除或修補半月板。

膝部骨關節炎(Knee Osteoarthritis, OA knee)

膝部骨關節炎較為普遍，譚醫生認為，其因為慢性創傷和基因遺傳所致，長期打網球重覆跑步、急停、轉彎等使用到膝部關節的動作，力量會落在軟骨上，重覆之下會磨蝕軟骨，導致膝部骨關節炎。若然父母、家族病史上有患有膝部骨關節炎，下一代也有可能患上此病。



譚醫生認為，膝部骨關節炎成因為慢性創傷和基因遺傳所致。(圖片: Shutterstock)

輕微的膝部骨關節炎會建議進行保守治療，如物理治療以強化肌腱，特別是四頭肌的肌肉，增加腳部肌力，大部分病人靠保守治療已能康復。另外，視乎情況可以打透明質酸針，紓緩發炎和痛楚，非常嚴重時，像演變至退化性關節炎，只能換人工關節才會做手術。

戴護膝有用嗎？ 如何避免膝蓋創傷？

說起保護膝蓋的方法，有人可能會想到戴護膝以保護膝蓋，但譚醫生表示：「個人而言不太建議，不想病人有個依賴性，錯誤認為靠著外在輔助物即可減緩膝蓋傷害。患上跳躍膝初期感到非常疼痛時，戴上護膝可能會有一點紓緩效果，對於韌帶鬆弛的狀況也能增加穩定性，但實際上膝蓋受力能力是根據肌力多寡，只戴上護膝並不能減低傷害。從根本來說，應鍛鍊自己的肌肉最為理想，像是進行深蹲、跳繩、踩單車等以強化四頭肌的肌力，增加打網球時對膝蓋的保護性。」



譚醫生指，戴護膝或有紓緩疼痛效果，但並不能減緩膝蓋傷害。(圖片: Shutterstock)

醫生分享自身患跳躍者膝經驗 籲勿忽略訓練肌力的重要性

譚醫生表示自己也是一名網球愛好者，曾有過患髌骨肌腱炎，即跳躍者膝的經驗，「有一段時間因考試忙碌減少了運動，之後再次打網球時，發現身體機能差了，由於肌肉少活動，變得不夠力，大腿四頭肌力量不足，膝頭在上落樓梯、打網球時會感到痛楚。如果只是針對徵狀治療，是不能根治問題的，在跳躍者膝徵狀輕微的情況下，重新訓練四頭肌，進行深蹲、踩單車以增加肌力，減輕膝蓋骨所承受的力量，保護膝關節，膝蓋就不再痛了。」



曾患上跳躍者膝的譚醫生引述自身經驗指，跳躍者膝徵狀輕微的情況下，重新訓練四頭肌可從根本根治問題。(圖片: Shutterstock)

譚醫生接著補充說：「很多病人會問，自己已經這個年紀是不是不適合做某項運動？就我個人體會及看診經驗而言，運動是沒有年齡限制，年輕時身體機能好，新陳代謝快，肌肉亦相對夠力，隨著年齡增長，身體機能減慢，康復速度也減慢，但這不代表完全不能做某些運動，依然可以透過進行訓練，鍛鍊特定的肌肉，維持年輕時的身體水平。」

事實上，不少年輕運動員因年輕力壯而忽略額外運動鍛鍊特定肌肉的重要性，例如打網球運用到手腕前臂力、膝蓋關節，可以舉啞鈴以訓練前臂肌肉，進行深蹲、跳繩訓練四頭肌，年輕時沒有持續進行適度的肌力訓練，年紀愈大就愈難維持良好的身體機能，反之，有固定的鍛鍊基礎，到做某項運動時，不論年紀，身體機能亦足以支持，受傷機會較少，比如說很多人在滑雪翌日會周身酸痛，甚至受傷，其實在滑雪前做足準備工夫，多做運動，鍛鍊腰力、臀部、腳力，都對降低受傷風險有很大幫助。」

所有運動都有受傷的風險，尤其是像網球這類高強度運動，持續進行會對膝關節造成一定勞損，但只要從根本出發，適度鍛鍊所需的肌肉，便能大大減低患上膝蓋創傷的風險。對於運動愛好者而言，除了盡情享受運動的樂趣外，也可以制定鍛鍊目標，以維持壯健的身體機能，不要讓年齡限制自己。



骨科專科醫生譚國偉醫生

(照片由醫生授權刊登)

- 醫師Easy 健康話題 都市疾病 feeds 運動

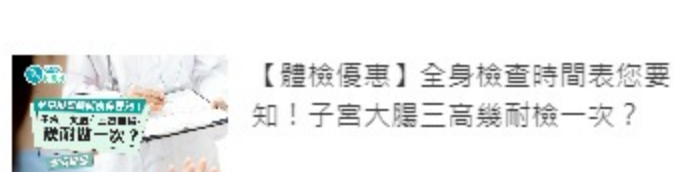
關節痛

熱門文章

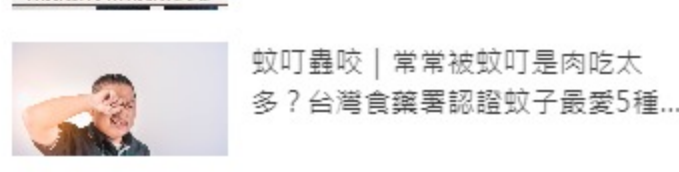
查看更多 >



蚊叮蟲咬 | 房間有蚊找不到怎麼辦？4招教你如何吸引、消滅



【體檢優惠】全身檢查時間表您要知道！子宮大體三高幾耐檢一次？



前列腺 | 年齡增長如何保養前列腺？營養師推介3大營養素男士必...



蚊叮蟲咬 | 常常被蚊叮是肉吃太多？台灣食藥署認證蚊子最愛5種...