

登山常見的慢性運動傷害

陳文翔*

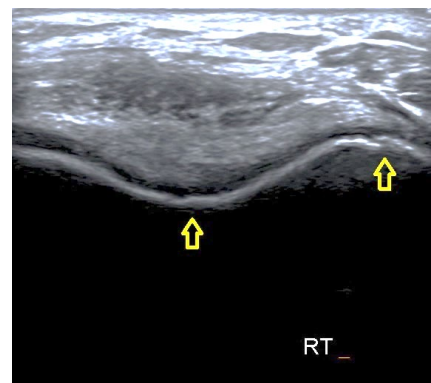
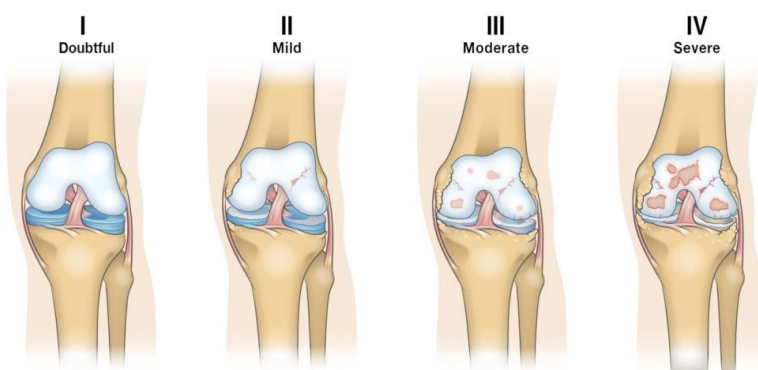
講到登山的運動傷害，大家可能直覺想到可怕的高山病、骨折、失溫、中暑等嚴重的傷害，沒錯，這些都是常見且危險的傷害，大家必須時時注意小心。然而登山還有一大群隱形的傷害，時常、普遍的發生在每一個登山者的身上，這就是慢性的登山運動傷害，這是我多年門診遇到的經驗談，也是今天的主題。由於慢性登山運動傷害種類實在太多，時間不多，我就舉幾個最常見的傷害，也是我最近幾周遇到的病例，與大家切磋分享：

1. 膝部退化性關節炎
2. 踝關節扭傷
3. 深臀症候群
4. 橈骨遠端骨折

膝部退化性關節炎

據我多年的臨床經驗，特別是愛爬山但膝蓋痛的好友還特多，我發現：登山者的退化性關節比率，其實並沒有比一般人高，重度山癮者也沒有比偶爾爬爬的膝蓋差，因此我覺得：

1. 爬山並不會較容易造成退化性膝關節炎。
2. 爬山後的膝痛軟組織原因，以韌帶、肌腱等軟組織的發炎比軟骨磨損更為常見。
3. 增強膝關節周圍肌力至關重要，也就是爬山要循序漸進慢慢鍛鍊升級。
4. 退化性膝關節炎發作時要休息並治療，這才是要暫時停止爬山的時刻。急性發作時常會膝蓋腫痛並微微發熱。
5. 使用登山杖相當重要，護膝也可考慮。
6. 下坡衝擊力大，膝關節負荷多，肌力不足者請減速。



*台大醫院復健部 主任

踝關節扭傷

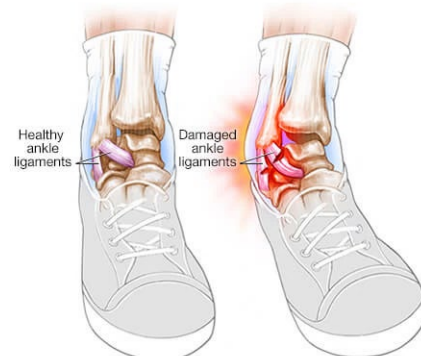
踝關節扭傷是登山常見的運動傷害，特別是外側踝關節前距腓腸韌帶(ATFL)扭傷，郊山也就罷了，一拐一拐下山就醫，爬多天高山時受傷就慘了，沒辦法走，要叫直升機嗎？幾件重要的事請山友注意：

在山上時：

1. 穿有保護到踝關節的半高筒或高筒登山鞋較不會扭傷，長筒雨鞋也比短筒登山鞋好。
2. 護踝或至少彈性繃帶應是醫療裝備的一部分。
3. 踝關節扭傷痛在外側，有時腫痛鞋子會穿不下，過幾天可能會瘀青。
4. 受傷後請立即以護踝或彈性繃帶固定，口服止痛或抗發炎藥，若能休息就先不要走。

下山後：

1. 若還腫痛請就醫，確定是否有骨折？並以超音波確認韌帶傷害多厲害。
2. 最常受傷的是踝外側「前距腓腸韌帶」(ATFL)，有時會合併「跟腓韌帶」(CFL) 或其他韌帶受傷。
3. 第一個月好好固定極為重要，要依受傷程度使用適當的護踝。
4. 之後要配合復健運動，以恢復關節角度、肌肉力量與關節靈活性。
5. 手術一般不需要，除非有厲害骨折。



深臀症候群

深臀症候群(Deep gluteal syndrome)常稱為梨狀肌症候群(Piriformis syndrome)，是指屁股深部的肌肉發炎、僵硬，壓迫鄰近的坐骨神經，造成由屁股往下傳到大腿後外側，甚至小腿的一種急性疼痛，造成走路一跛一跛的，常見的原因可能和走太多、長跑、騎車、長時間久坐、座椅太硬、愛翹二郎腿等有關，登山當然也常見，幾件事情要提醒山友：

1. 若您發現最近開始屁股痛，腰不痛，且特別有沿大腿外後側下傳的痠痛或麻，類似坐骨神經痛，小心您得了深臀症候群。
2. 請停止可能造成您受傷的運動，例如爬升、下降較多的山、長跑、長途騎車、至少一個月。
3. 若休息一周後未改善，請就醫，復健科、骨科都可以。
4. 可能要吃抗發炎藥 (NSAID)，配合休息，可有效減少肌肉發炎疼痛。
5. 必要時醫師會考慮採取超音波導引，梨狀肌類固醇注射，通常效果不錯。
6. 類似症狀也可能是更嚴重的椎間盤突出症，須請醫師仔細區別，必要時要作磁共振掃描檢查 (MRI)。
7. 臀部肌力訓練與肌肉適當伸展，是預防深臀症候群的不二法門。

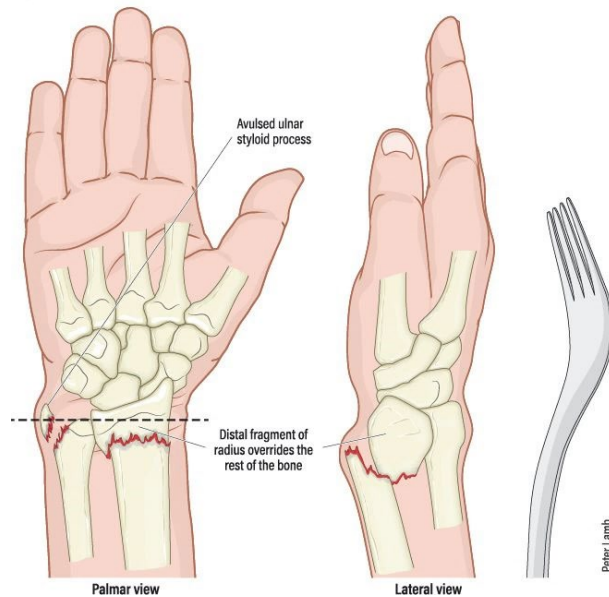


橈骨遠端骨折

登山最常見的骨折，無疑是橈骨遠端骨折(Colle's fracture)，我還曾經在一天內遇到兩起，一個月四起，在山上喔！不是急診處，我覺得有幾件重要的事要提醒山友：

1. 常發生在跌倒用手撐地的情境。
2. 常發生在 50 歲以上熟女。
3. 與骨質疏鬆有關。
4. 急性受傷時要抬高並設法固定，下山後趕快去急診。
5. 若確定是橈骨遠端骨折，建議手術處理。
6. 手術完要復健，避免關節沾黏與手部無力副作用。
7. 小心韌帶受損、神經傷害，與手指關節角度受限等副作用。

Figure 1. Illustration of a Colles' fracture



更多的慢性傷害與進一步資料，歡迎瀏覽我不定時發表在 [facebook](#) 我的個人頁或台大醫院運動醫學中心頁。