



**林偉雄**  
物理治療師  
Mr. Warren LAM  
B. Physio(Aust)  
PgD. Physio(HK)  
Dip. Acupuncture(HK)  
Cert. Mechanical Diagnosis & Therapy(McKenzie International)

**陶麗敏**  
物理治療師  
Ms. Susan TO  
B.Sc. Physio(HK)  
Dip. Acupuncture(HK)  
Grad. Cert. Man. Ther. (Aust)  
Cert. Mechanical Diagnosis & Therapy(McKenzie International)

## 大家好：

多謝閣下抽出寶貴時間閱讀本中心的健康資訊，我們希望透過這資訊，提供一些物理治療相關的資訊給予大眾。本中心已於面書(FACEBOOK)增設了中心專頁，大家如想了解更多與物理治療及健康相關的資訊，歡迎加入並「讚好」我們的專頁。本中心網頁([www.wppc.hk](http://www.wppc.hk))亦上載過去的物理治療資訊及報章訪問，供大家下載閱覽。



本期資訊專題會分享「**小腿肌肉撕裂**」的資訊，探討這個常見的急性肌肉受傷。小腿肌肉受傷後，每一步也會觸痛患處，令日常起居大受影響，但只要處理好不同階段的復康需要，避免減慢軟組織的癒合，痛楚會大大減輕。配合肌肉訓練能預防復發，儘早重返喜愛的運動。

暑假將近，本中心今年定於**7月31日至8月25日**舉行**第十六屆「免費學童扁平足/脊椎關節檢查」**，物理治療師替學童進行檢查之餘，亦同時糾正他們的錯誤坐姿及教授脊椎/足部運動，減低學童因脊椎/足部問題而影響發育的機會，詳情請見本頁下方。



## 紅磡診所--交通更便利：何文田站(B1出口)

港鐵觀塘延伸線已於2016年10月23日正式通車，到訪**紅磡診所**，可選擇在**何文田站**落車(何文田站為**油麻地站**下一站)，由**何文田站B1**出口，沿天橋及自動電梯向蕪湖街方向走，出閘後大概行**4分鐘**，便可到達紅磡診所。

**何文田站**共有8層，面積達58,000平方米，是港鐵面積最大的轉乘站。由於觀塘線月台為車站最底層，故由列車至出閘需預留**3-5分鐘**乘坐自動電梯或升降機。

- ◎ 由**旺角站** 至**何文田站**預計乘車時間約**6分鐘**
- ◎ 由**黃大仙站** 至**何文田站**預計乘車時間約**15分鐘**
- ◎ 由**中環站** 至**何文田站**預計乘車時間約**14分鐘**

紅磡診所地址：

九龍紅磡蕪湖街70-74號潤達商業大廈3樓3A室

查詢電話：2355 7355



## 物理治療服務

- ❖ 肌肉、骨骼及關節毛病
- ❖ 運動受傷及復康
- ❖ 麥根斯腰頸治療
- ❖ 懷孕前後及失禁後護理
- ❖ 神經科症狀
- ❖ 兒科症狀
- ❖ 嬰孩按摩教授
- ❖ 針灸及痛症治療
- ❖ 體外衝擊波及激發點治療
- ❖ 家居物理治療
- ❖ 健康講座
- ❖ 健康用品處方
- ❖ 運動處方及跟進

## 第16屆

## 免費 學童扁平足/脊椎關節檢查



本物理治療中心現提供一個免費扁平足/脊椎關節檢查計劃，特別是針對學童的**脊椎側彎症、寒背、高低膊、姿勢不良、扁平足**等問題。我們希望籍此計劃能及早發現學童的脊椎及足部問題，以便能儘早提供專業的建議及治療。



檢查內容：  
(二選一)

### 扁平足

- 足印壓力
- 足弓及小腿肌肉的柔軟度
- 走路時姿勢分析
- 教授足部運動及護理



日期：**31/7/2017 - 25/8/2017 (星期一至五)**

對象：**4-17歲**在學學童(每年可參加檢查一次)

地點：**紅磡黃埔診所、荃灣南豐診所**

名額：**每天五位**

報名：**10/7/2017起**可致電預約

**紅磡：紅磡蕪湖街70-74號潤達商業大廈3樓3A室**  
(何文田站B1出口)

電話：**23557355**

**荃灣：荃灣青山公路264-298號南豐中心18樓1810室**  
(荃灣站A出口)

電話：**2498 7123**

查詢電話：  
**6055 3325**

中心網頁：  
**www.wppc.hk**

中心電郵：  
**info@wppc.hk**





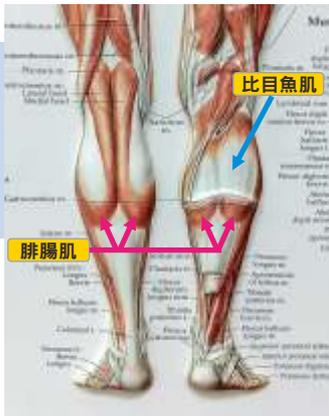
筆者最近一次跑步時，遇上相熟跑步朋友於跑步途中突然拉傷小腿肌肉，見他行得一拐一拐，即時為他作評估，初步診斷為小腿肌肉2級拉傷，並叮囑他最少要休腳三星期！

小腿肌肉撕裂是跑步中十分常見的急性創傷，患者通常正進行運動中，感覺小腿被人從後踢了一腳，並聽到「啪」的一聲。受傷位置會有劇烈痛楚及局部腫脹，患肢亦難於受力，需要一拐一拐地走路。

## 被人從後踢了一腳？「啪」一聲？原來是... 小腿肌肉撕裂：CALF MUSCLE TEAR

### 小腿肌肉結構

我們的小腿肌肉分別由表層的腓腸肌(Gastrocnemius)及深層的比目魚肌(Soleus)所組成(圖一)。突然急速的跨步、跑步時加速及長距離跑步後肌肉出現疲勞，均會容易引起小腿肌肉拉傷，而當中以**腓腸肌內側肌肉撕裂**(圖二)最為普遍。



圖一 小腿肌肉結構簡圖：  
腓腸肌屬於涉及兩個關節的肌肉(two-jointed muscles)，由膝後股骨起始一直伸延至小腿，並與比目魚肌連結形成亞基里氏腱(Achilles tendon)，並附著於跟骨之上

圖二 小腿肌肉撕裂位置：  
常見於內側腓腸肌肉及肌腱



### 急性的肌肉撕裂處理原則「POLICE」

- P: Protect** (保護患處)
- OL: Optimal Loading** (適量復健)
- I: Ice** (冷敷) **C: Compression** (包紮)
- E: Elevation** (抬高患處)



以**OL**取代以往的**R(Rest)**，主要是為了避免延長過度保護患處的時間，導致傷處萎縮並且痊癒得更慢，患處長時間沒有活動會帶來傷害，及造成組織生物力學、形態上的不利影響。漸進的物理復健更能幫助恢復肌力與膠原組織的形態特性。至於何時及多少的**適量復健OL**，就要由物理治療師評估過傷患後才可作準確的判斷。

大家亦要留意小腿肌肉撕裂，有機會增加患上**深層靜脈血栓(Deep Vein Thrombosis)**的風險，如果小腿出現紅腫、觸痛、發熱等症狀，便要加倍留意，並尋求醫護人員的協助，因這是一個十分嚴重及可致命的病症！

### Don't miss! 小腿被踢...足跟筋腱斷裂

小腿後感到被踢一腳，並出現劇烈的痛楚，除了是小腿肌肉撕裂常見的症狀外，亦可能是阿基里氏筋腱(Achilles tendon)斷裂，患者會聽到「啪」的一聲，並且不能以腳前掌站立，走路更是要一拐一拐。阿基里氏筋完全斷裂，一般都會以手術修補斷裂的跟腱，之後並要進行一系列的復康鍛練



### 小腿肌肉拉傷的級別

#### 1.一級拉傷：

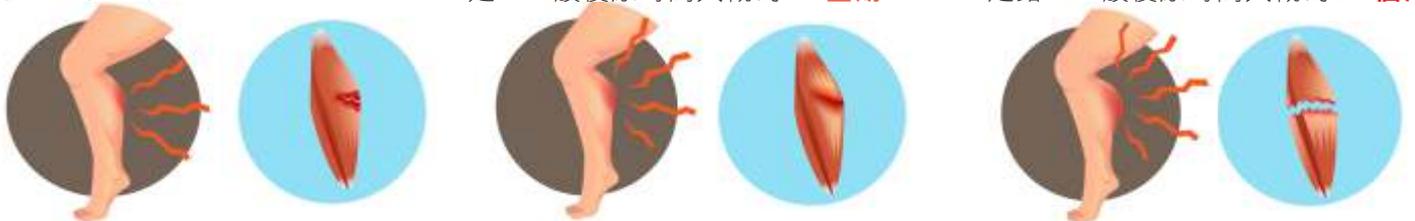
小腿肌肉纖維微撕裂，患處有輕微腫脹，走路有少許痛楚，突然伸展小腿肌肉或發力會使痛楚增加。一般復原時間大概為**2-4星期**。

#### 2.二級拉傷：

小腿肌肉有部份撕裂，患處有明顯腫脹及痛楚，走路困難及一拐一拐，任何足踝活動及受力均會明顯加劇痛楚。一般復原時間大概為**4-8星期**。

#### 3.三級拉傷：

最嚴重的拉傷，小腿肌肉完全撕裂或斷開，患處有嚴重腫脹、血腫(haematoma)及劇痛，完全不能受力及走路。一般復原時間大概為**3-4個月**。



### 小腿受傷後的復康治療：

很多的醫學文獻及研究作出的結論是，小腿肌肉拉傷必需進行以下**6個階段**的復康治療，才能有效復原及預防再次受傷，而不同程度的傷患，所需要的復原時間亦大有不同。

#### 第一階段：

早期的傷患保護、止痛及消炎治療

治療包括：

電療、超聲波治療、針灸、冷/熱治療及運動治療



#### 第二階段：

恢復關節活動幅度及肌肉柔軟度

治療包括：

手力治療、衝擊波治療、伸展運動、泡沫軸運動及肌力訓練等等



#### 第三階段：

恢復向心肌肉力量 (Concentric muscle strength)

治療包括：

循序漸進的肌力訓練能有效加強小腿肌肉力量



#### 第四階段：

恢復離心肌肉力量 (Eccentric muscle strength)

訓練包括：

進行離心肌肉訓練，如梯級邊緣足跟下降(heel drop)的訓練



#### 第五階段：

高速、爆炸力、平衡力及敏捷度的訓練



#### 第六階段：

重返運動



### 伸展後小腿肌肉 CALF MUSCLES STRETCH

方法1.

針對上半部小腿肌肉伸展(腓腸肌)

伸展腓腸肌，伸展時便需要把膝關節伸直，然後把上身及盤骨向前壓(如右圖)直至感到小腿有拉扯的感覺，每組動作維持10-15秒，重覆5次



方法2.

針對下半部小腿肌肉(比目魚肌)及足跟肌腱伸展

伸展比目魚肌，伸展時便應把膝關節屈曲，並盡量把膝關節向前壓(如右圖)，每組動作維持10-15秒，重覆5次



### 結語

要有效治療小腿拉傷，不只是消炎、止痛、減腫等那樣簡單，除了要作出準確的診斷外，物理治療師亦要制定一套適合患者的完整治療方案，才能標本兼治，使患者重返運動，並大大減低再次受傷的機會！

# 啟康動態 (2016/7-2017/6月)

報章	專訪主題	日期	受訪物理治療師
經濟日報	「上班族手痺痛? 腕管綜合症自救3方法」	2016年08月03日	林偉雄物理治療師
經濟日報	「OL著高跟鞋周身痛? 緊記5大貼士照著無問題」	2016年07月29日	林偉雄物理治療師
媽媽寶寶雜誌	「產婦指南: 每日10分鐘 修身話咁易」	2017年 2月號	陶麗敏物理治療師



講座	主題	日期	機構	主講物理治療師
	長途越野賽攻略及如何避免不必要的運動創傷	2016年09月05日	星光體育會	林偉雄物理治療師
	職業司機常見之腰頸痛	2016年10月23, 25, 27日	信興電業集團有限公司	林偉雄物理治療師
	辦公室腰頸痛之預防及治療	2016年11月19日	Brown Brothers Harriman	林偉雄物理治療師
	產前運動: 預防常見的肌肉骨骼痛症	2017年1月14日, 3月11日 4月1日, 5月3日, 6月3日	雪印香港有限公司	陶麗敏物理治療師
	環島攻略及長跑膝患講Bye Bye	2017年03月31日	星光體育會	林偉雄物理治療師
	辦公室腰頸痛預防及治療	2017年05月19日	Sear Holdings Global Sourcing Ltd	林偉雄物理治療師

## 物理治理運動用品介紹: BOSU半圓平衡球

紅磡診所及荃灣診所已配置了BOSU半圓平衡球。“BOSU”是“Both Side Up”的縮寫，指可使用BOSU球面圓頂或底部平台雙面進行訓練，加強**身體平衡感**、**動態穩定性**、**本體感覺**；亦改善**身體協調性**，是一種全身性的訓練器材，同時也訓練了大腦和專注度，對不同部位受傷的後期復康提供更全面的刺激。



為減少使用紙張，我們開始同步以**電子方式**發送資訊，倘若大家希望改以**電郵的方式**收取本中心的物理治療資訊，可電郵[info@wppc.hk](mailto:info@wppc.hk) 或致電 **2355-7355(紅磡)/ 2498-7123(荃灣)**通知我們。

**Wp** Warren & Partners Physiotherapy Centre  
啟康物理治療中心



中心網頁: [www.wppc.hk](http://www.wppc.hk)

中心電郵: [info@wppc.hk](mailto:info@wppc.hk)

紅磡黃埔 Hung Hom Whampoa Tel: 2355 7355  
3A, 3/E, Yun Tat Commercial Building, 70-74 Wuhu Street, Hung Hom, Kowloon.  
(Exit B1, Homantin MTR station)

荃灣南豐 Tsuen Wan Clinic Tel: 2498 7123  
1810, 18/E, Nan Fung Ctr., 264-298 Castle Peak Rd., Tsuen Wan, N.T.  
(Exit A, Tsuen Wan MTR station)