

警惕運動創傷

不當鍛煉易傷肩膀

室內健身

2021年11月，一位經常需要出差的男病人前來求診。他的右肩膀痛了多月，細問之下，原來病人近年經常入住隔離酒店，但又想維持體態，於是帶備了繩子和練力帶等運動器材，在室內鍛煉。豈料，其右肩愈練愈痛，更嚴重至無力。

過度運動拉傷肩旋轉肌

初步檢查發現，病人感到鎖骨關節（鎖骨和肩峰之間的關節）非常疼痛。雖然他可以將右臂向前和打橫提起至180度，不過二頭肌（俗稱老鼠仔）和肩旋轉肌（Rotator cuff）明顯無力，遂懷疑他的二頭肌肌腱（Biceps Tendon）和棘上肌肌腱（Supraspinatus Tendon）都有撕裂。病人的磁力共振亦確認了以上情況，而且他右邊鎖骨關節和肩胛骨都長了骨刺，這是關節退化的現象。

顯而易見，他的傷患與肩膀重複性的負重運動有關。例如病人鍛煉肩膀時將練力帶向上提起，容易導致肩旋轉肌附近的二頭肌和棘上肌被擠壓，以至撕裂。另外，肉眼可以觀察到這位病人的肩峰比較狹窄，因此當進行負重運動時，其肩峰便會擠壓肩旋轉肌，故此容易受傷。

其實，這類型的運動創傷並不罕見。不少健身人士為了鍛煉肩背而進行重複性的負重運動，可是由於姿勢和施力位置不正確，容易導致肩旋轉肌附近的肌腱受傷。

關節鏡手術治肌肉撕裂

這位病人先接受物理治療，看看疼痛能否得到改善，可是效果並不理想。其後，他因為出差而未有覆診。直至今年4月，病人的右肩疼痛愈來愈嚴重，右手甚至無法舉起，出差時，他在一國注射了類固醇以緩解痛楚。

為了更徹底地解決肩膀痛，病人返回香港後接受了關節鏡微創手術，修補肩關節周邊的受損肌腱，現於康復階段中。手術後，患者需要休息九天，然後進行約六至八星期的物理治療。如患處不再疼痛，患者可在手術後六個月恢復運動。

運動有益身心，鑒於疫情反覆，我並不反對人們在家居或隔離酒店內做運動。不過，大家要注意一些「高危」動作，尤其是鍛煉肩背的負重運動，最好還是請專業的體能教練從旁指導，避免創傷。

一旦肩膀出現疼痛，便應該即時停止動作。病人可先冰敷患處以緩解肌肉發炎，亦可接受物理治療，觀察傷患能否自行療癒。有些病人會提出注射類固醇，即時緩解痛楚，但我不建議經常使用，因為類固醇會掩蓋痛楚，可能在不自覺情況下令傷患更嚴重。最後，如果藥物、物理療法、冰敷和休息無效，患者可考慮進行肩關節鏡微創手術，修復受損的韌帶和肌腱。



莫華康

骨科專科醫生

香港港安醫院



明醫手記

嚴麗明

祛病養生話五指毛桃

五指毛桃，是南方尤其兩廣地區常用的一款煲湯養生藥材。其屬桑科，最早被稱為「五爪龍」，始載於清代柯克諫的《生草藥性備要》一書，因其葉子長得像五指，果實像毛桃，故名五指毛桃。

常言道「一方水土養一方人」，兩廣地區常年高溫濕重，高溫易傷氣，濕重易阻身體氣機，影響臟腑功能，以至生長於斯的人身體易出現氣虛濕滯、脾胃運化不利、身痹痛等症。而廣泛生長於兩廣以粵東多見五指毛桃，恰是上天賜給當地的上佳祛病養生之物，其用藥入膳取根莖，性味甘辛微溫，具有益氣健脾、補肺止咳、行氣利濕、舒筋活絡之功效。五指毛桃益氣補虛之力不輸黃芪，故又名南芪、土黃芪，然妙在不溫不燥，益氣補虛又行氣利濕，最宜南方人。而其根莖在烹煮中散發出的椰奶香味，更添食物美味。

隨着醫家、民間對五指毛桃的使用愈來愈普遍，在實驗室的藥理研究也日益深入，發現其主要活性成分為補骨脂素、佛手內柑脂，以及氨基酸、多糖類、酚類、黃酮類、甾體類等多種對人體有益的成分，具有增強免疫、抗氧化、止咳平喘、抗炎鎮痛、抗菌、護肝護胃、改善微循環等作用，並有良好的生物安全性。對於慢性咳嗽、慢性胃炎、慢性肝炎、貧血、重症肌無力、中風、產後少乳、痹痛等病出現的氣短乏力、少食難消、濕滯浮腫、身重疼痛、帶下等症，具有良好的治療和調理作用。

五指毛桃雖好，但其補氣利濕活絡，不宜孕婦、體質熱盛、陰虛火旺和體瘦津少的人，易過敏者也要慎用。

以中藥材入膳養生在我國有悠久的歷史，用得好的日子有功，確可強體祛病，但用得不當，反而會助邪損體，所以希望大家在選擇入膳藥材時，不僅要知其然，還要知其所以然，使用得當才好。

作者為註冊中醫



▲五指毛桃植物。



▲五指毛桃根莖可入藥。



1 啞鈴側平舉：當側向舉重時，前臂旋轉，拇指朝下，這個動作會增加肩旋轉肌受壓，從而導致受傷。



4 下斜掌上壓：這個動作需要將雙腳放在平板椅子上，但由於肩旋轉肌活動空間狹窄，重複的推舉容易擠壓肌腱，導致撕裂。



2 頸後肩推：運用頸背和手臂力量舉起啞鈴，容易導致肩背受壓，肩膀受傷。



5 板凳撐體（Bench Dip）：原意是鍛煉三頭肌（即拜拜肉），但練習這個動作會使肩膊內轉，容易對二頭肌和肩旋轉肌造成壓力。



3 啞鈴訓練：當啞鈴高於肩膀，很容易拉傷肩旋轉肌附近的肌腱。

小提示

手術前後對照

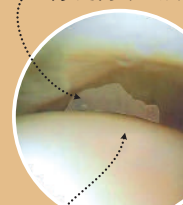
受傷原因：

- 當重複進行負重高於肩膀水平的動作，會容易導致肩旋轉肌受傷。

建議：

- 運動時由健身教練指導，保持正確的姿勢。
- 一旦出現肩膀疼痛，立刻停止動作。

肩旋轉肌撕裂



肱骨（上臂骨）頭

已修補肩旋轉肌撕裂



生活解碼

生病時需否戒口

生病去看醫生，有些人總愛問：需要戒口嗎？什麼不能吃？營養科專家指出，如果戒過了頭、戒錯了口，反而有害健康、得不償失，當中有三種典型的錯誤觀念。

血脂高戒食肉類？

血脂高是都市人常見的問題。為了控制血脂，有些人把豆制品、肉、魚、蛋、奶等高蛋白的食物戒掉。其實，這不但不利於疾病好轉，反而會因營養不良而加重器官的衰竭。

動物性食品是蛋白質、礦物質、維他命B群的重要來源，如果怕血脂高而不敢食用，可能會誘發包括肌肉衰減、骨質疏鬆在內的很多疾病。補充營養的關鍵在於均衡的飲食，即使血脂異常，也應適量食用動物性食品，肉類注意選擇魚蝦、禽肉、瘦肉，吃禽肉時要去皮，同時不吃蟹黃、動物內臟等膽固醇含量高的食材。

適當吃魚肉可獲得有益的奧米加3脂肪酸，不但不會升高血脂，還有利於控制血脂。

感冒戒食雞蛋？

很多人認為感冒發燒了不能吃雞蛋，否則會加重病情，實情並非如此。

感冒時吃雞蛋，的確會使體內產熱增多，這是因為食物在體內氧化分解時，除了本身釋放熱能外，還會刺激人體產生額外的熱量，但這種熱量的影響是微乎其微的，不足以引起體溫劇烈波動或延緩感冒康復的時間。

相反地，感冒發燒時，人體能量消耗較大，抵抗力下降，適當補充雞蛋等蛋白質比較高的食物，對身體的恢復有好處。但要注意，雞蛋的做法要清淡一些。

糖尿病戒食水果？

有研究發現，糖尿病患者適當吃水果，能明顯降低死亡風險和多種併發

症。當然，如果患者近期血糖控制不夠平穩，經常波動，當務之急是控制血糖，最好先不要食用水果。但如果空腹血糖控制在7毫摩爾／升以下，餐後兩小時的血糖控制在11毫摩爾／升以下，糖化血紅蛋白控制在7.0%以下，滿足這三個條件時，糖尿病患者可以食用水果。

糖尿病患者每天可吃淨重150至200克的水果，常見水果中，西瓜、檸檬、草莓、櫻桃、柚、桃、李、杏、哈密瓜等，含糖量相對較少。患者可以在吃水果前／後兩小時分別自測血糖，看看吃水果對自己的血糖有沒有影響，並從中找到適合自己的水果。