

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動醫療 來源 聯合報 日期 97.11.23 版面 十六版

不愛動 動過頭 肌肉一拉就受傷

記者陳惠惠／報導 記者陳易辰／攝影

前總統陳水扁日前在羈押庭上告狀法警動粗，台大醫院初步診斷為肌肉拉傷。其實，肌肉拉傷不只是運動員的「專利」，一般人閃到腰、落枕，肌肉拉傷可能就是禍首。

肌肉彈性好 比肌腱易傷

「門診裡，八成都是肌肉拉傷患者，還有一成是肌腱拉傷。」新光醫院運動醫學中心主任韓偉以他的門診為例，說明肌肉拉傷有多常見。他說，受傷狀況固然要視力道大小跟位置而定，但肌肉彈性比肌腱、韌帶好，彈性愈好，愈容易受傷，但肌肉斷裂的情況並不常見。

平時不愛動 一拉出問題

韓偉舉例，如果拉5公斤行李會讓肌肉受傷，可能要10公斤才會造成肌腱傷害，至於韌帶，力道還要更大。究竟要多少力道才會造成肌肉拉傷，則是因人而異，醫師說，平常不愛動的人，肌肉欠缺活動顯得僵硬，這時候突然把雙手高舉過頭，就可能跟陳水扁一樣，拉扯二頭肌而受傷。

小腿內側肌 最常見拉傷

雖然叫「肌肉拉傷」，但對骨科醫師來說，不只是外力拉扯，肌肉突然用力收縮也會導致拉傷。台北榮總骨科部運動醫學科主任馬筱笠說，若斷裂處在肌肉跟肌腱交接處，患者不只會感到疼痛，還可能聽到「啪」的斷裂聲。

「小腿內側肌肉是常見拉傷部位，就是俗稱的網球腿或高爾夫球腿。」馬筱笠說，有些人瞬間踩了空，或跨大步時，感覺小腿肌肉疼痛無比，像有人從後面踹了一下。

落枕閃到腰 冬天常發生

脖子、上臂跟腰部，也是常見拉傷部位。韓偉說，很多人以為落枕是因為抽筋，閃到腰也是，但事實上，都可能是因為肌肉收縮或拉長所致。「冬天天氣冷，肌肉彈性相對比熱天來得差。」馬偕醫院復健科主治醫師姜義彬說，這季節裡一旦暖身不夠，活動量又大，很容易拉傷肌肉。

有沒有受傷 儀器可判讀

輕微肌肉拉傷在外觀難以分辨，除了病患主訴，還可透過理學及儀器檢查來確認。姜義彬說，醫師通常會先請病患做一些動作，看動用的肌肉是否有疼痛感來判斷，肌肉是否拉傷。

「X光片能看的是骨骼結構，無法看出肌肉狀況。」馬筱笠說，超音波檢查可看到肌肉纖維連續與否，及肌肉裡是否有血塊，磁振造影更清楚，可以看出肌肉組織是否腫脹。

但國泰醫院汐止分院骨科主治醫師蔡凱宙說，肌肉拉傷處理原則都差不多，除非是肌肉斷裂，要動手術修補，否則不鼓勵做磁振造影這類高貴檢查。



運動員在球場上很容易拉傷。

(美聯社)

誰容易拉傷？

年輕人多過老年人

姜義彬說，理論上，老人家的肌肉彈性、柔軟度不比年輕人，也比較容易拉傷。話雖如此，門診外放眼望去，拉傷肌肉的老人家並不比年輕人多，他分析，因為老人家比較會量力而為、小心翼翼，年輕人或運動員的活動量大，反而容易因為暖身不足而傷害，「就像俗話說的，被淹死的通常是會游泳的人」。

拉傷怎麼辦？

單純斷裂者 自行復原→加強復健

肌肉拉傷後該怎麼辦？韓偉說，除了休息，還要適度使用消炎止痛藥、冰敷跟按摩。「肌肉斷成兩截的情況並不常見。」骨科醫師認為，如果只是單純的肌肉斷裂，不見得非動手術不可，好好休息，並給予保守治療，肌肉還是可以自行復原。

「肌肉纖維是無法縫合的，能縫的只有肌膜。」馬筱笠說，要不要動手術，須視情況而定，若是肌腱斷裂，連帶影響關節功能，這時候就要考慮手術。

韓偉說，運動員的情況特殊，另當別論，換作是老人家，等肌肉復原後，加強復健即可。他說，自行復原的肌肉長度會變得比原來長，而且會比較無力，伸展度也會受影響，不可能恢復到跟受傷前一模一樣。

肌肉拉傷的三個等級

等級	定義	治療方法
第一度 (輕度)	肌肉纖維被拉長、受損，但幾乎沒有斷裂。	對肢體功能影響不大，視情況給予消炎藥、按摩、冰敷或超音波治療。
第二度 (中度)	約百分之十的肌纖維斷裂，但臨床上不易跟輕度拉傷區分。	臨床上不易跟輕度拉傷區分，治療方式也跟輕度拉傷相同。
第三度 (嚴重)	大部分的肌纖維斷裂，甚至整條肌肉斷成兩截，斷裂部位則凹陷下去。患者感到極度疼痛，動彈不得。嚴重的肌肉拉傷較為少見。	外科手術及長期復健

資料來源／韓偉主任 製表／記者陳惠惠