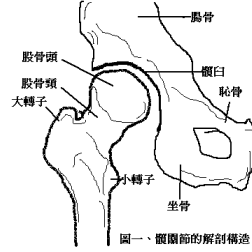




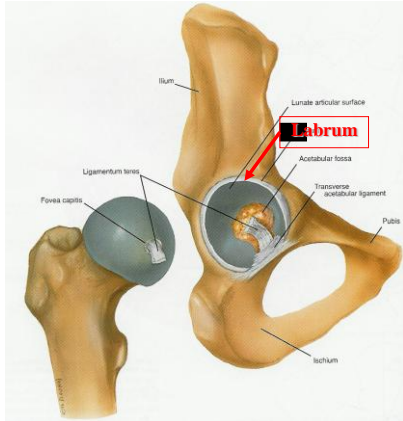
# 腕關節常見運動傷害

2011-03-01  
邱致皓醫師  
林口長庚運動醫學骨科

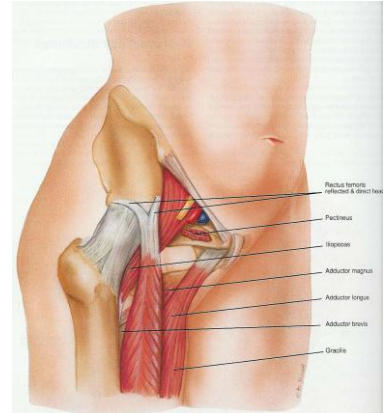
## 硬骨



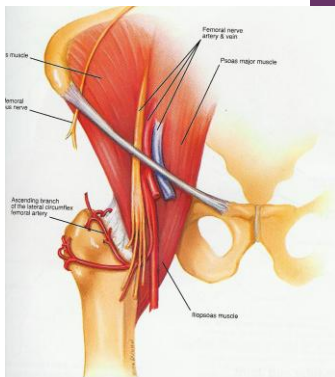
圖一、腕關節的解剖構造



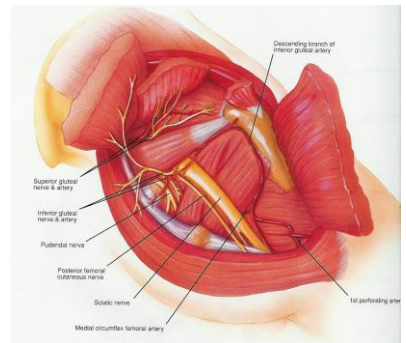
## 肌肉



## 血管



## 神經



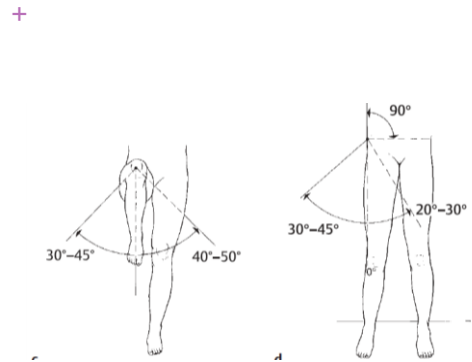
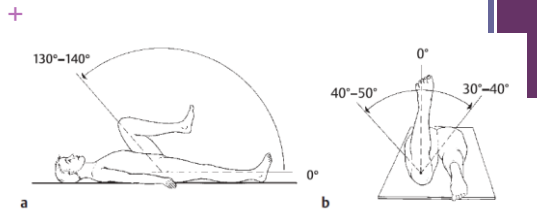
# + 身體檢查

- 走路方式
- 骨盆位置
- 神經檢查
- 髖關節位置
- 疼痛位置



# + 雙腳長度

前下棘 (ASIS) to 內踝 (Medial Malleolus)



# + 腿後肌癱縮

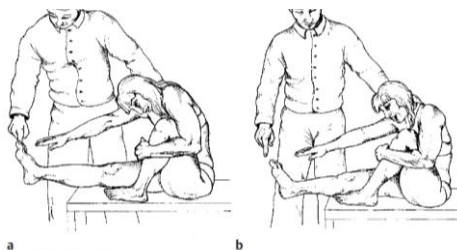


Fig. 160 Fingertio test:

# + 股直肌癱縮

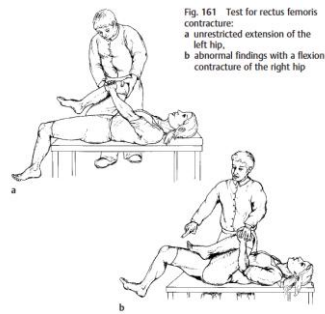


Fig. 161 Test for rectus femoris contracture:  
a unrestricted extension of the left hip.  
b abnormal findings with a flexion contracture of the right hip.

### + 擴筋膜張肌癱縮

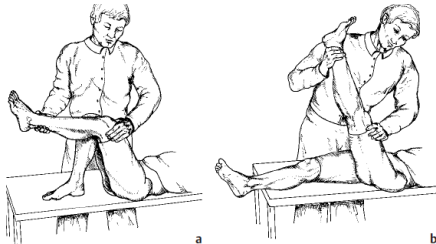
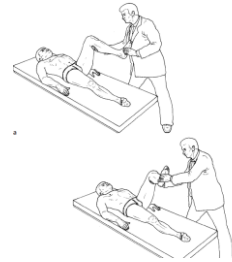


FIG 164 Noble compression test

### + 髖關節病變



### + 影像學檢查

#### ■ X光

- a. 正面
- b. 側面

#### ■ 超音波

#### ■ 電腦斷層

#### ■ 核磁共振

#### ■ 骨骼掃描

### + 疾病

#### 骨頭

- 脫臼
- 骨折
- 撕裂性骨折
- 骨炎

#### 軟骨

- 軟骨受傷
- 關節唇破裂

#### 肌肉

- 發炎
- 撕裂拉傷

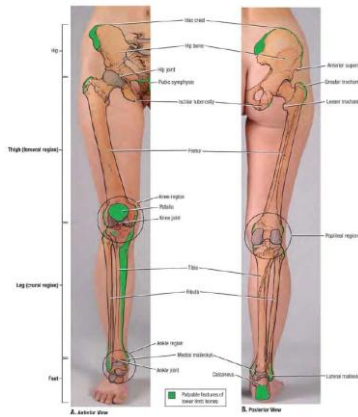
#### 神經壓迫

#### 血管受傷

### + 症狀

#### ■ 疼痛

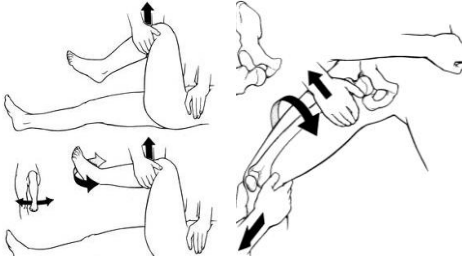
- a. 股溝間
- b. 大轉子後方
- c. 膝蓋
- d. 大腿外側
- e. 大腿後側



### + 髖關節脫臼

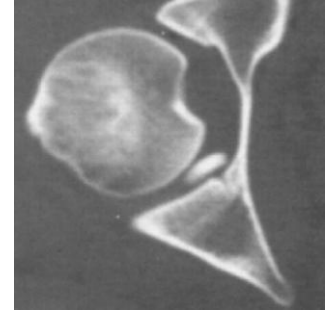


## + 髖關節脫臼復位法

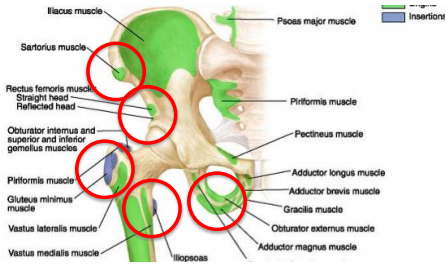


## + 外傷性髖骨骨折

- 轉子間骨折
- 股骨頸骨折
- 股骨幹骨折
- 骨折碎片
- 需要開刀治療



## + 撕裂性髖骨骨折

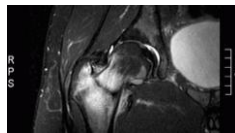


## + 撕裂性髖骨骨折

- 大部分不用開刀
- 足夠休息
- 肌肉訓練

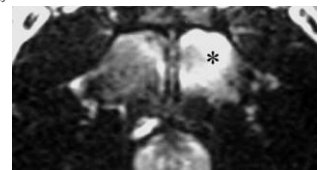
## + 應力性髖骨骨折

- 長跑選手, 軍人
- 常見位置: 坐骨, 股骨聯合, 股骨頸
- X光: 骨膜增生
- 核磁共振: 早期診斷
- 治療: 休息, 部分負重
- 六個月後會恢復
- 開刀治療: 嚴重位移



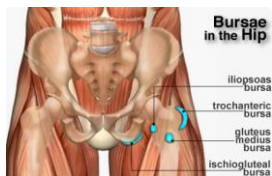
## + 恥骨骨炎

- 使用過度
- 恥骨壓痛
- 核磁共振診斷
- 治療: 休息, 復健, 藥物



## + 滑囊炎

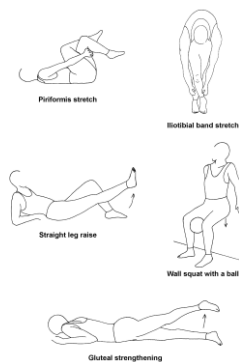
- 常見位置
  - a. 大轉子滑囊: 最常見
  - b. 喀腰肌滑囊: 前內側痛
  - c. 坐骨滑囊: 久坐
- 受傷原因
  - a. 過度使用
  - b. 直接受傷
  - c. 退化
- 治療: 休息, 伸展, 藥物



## 大轉子滑囊炎



Trochanteric Bursitis Exercises



## + 肌肉挫傷

- 常見位置: 骨頭凸起處
  - a. 髂骨脊
  - b. 大轉子
  - c. 坐骨
  - d. 恥骨
- 腫脹, 皮下或肌肉出血
- 壓痛
- X光: 懷疑骨折, 骨髓炎
- 治療: 休息, 冰敷, 抬高, 保護

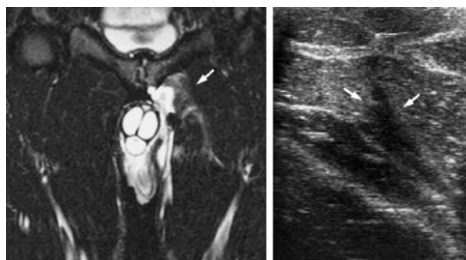
## + 肌肉拉傷

- 髖關節肌肉拉傷: 運動員最常受傷部位
- 有關原因: 年齡, 身體狀況, 運動強度
- 低頻運動: 受傷於肌腱骨頭交接處
- 高頻運動: 受傷於肌腱本身或肌肉肌腱交界處

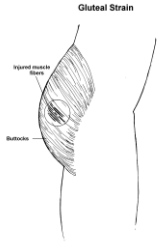
## + 肌肉拉傷分級

分級	情況
第一級	軟組織纖維拉扯
第二級	肌肉肌腱組織部分撕裂
第三級	肌肉肌腱組織全部撕裂

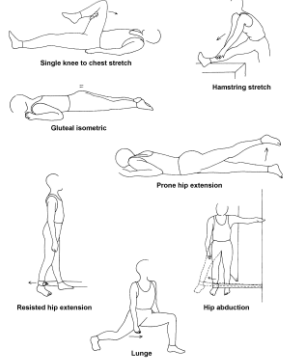
## + 肌肉拉傷 第三級



# 臀肌拉傷



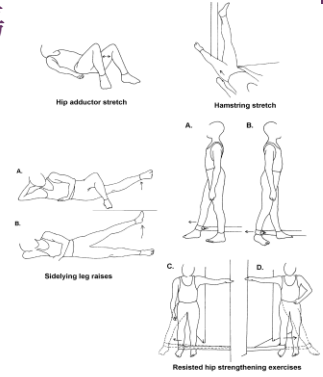
## Gluteal Strain Exercises



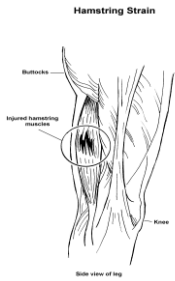
# 會陰部拉傷



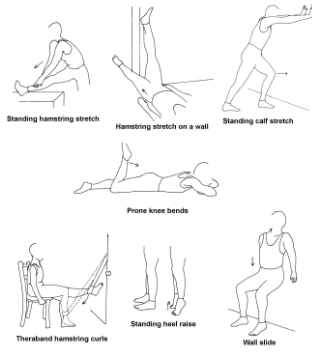
## Groin Strain Exercises



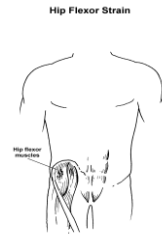
# 腿後肌拉傷



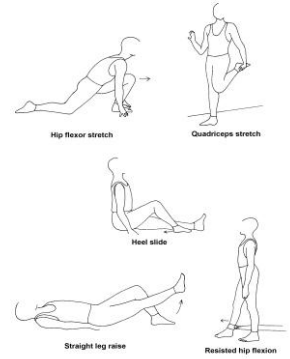
## Hamstring Strain



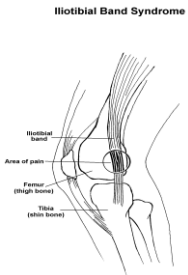
# 髖屈肌拉傷



## Hip Flexor Strain Exercises



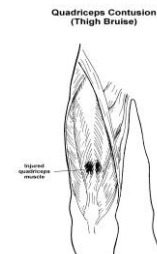
# 髂脛肌症狀



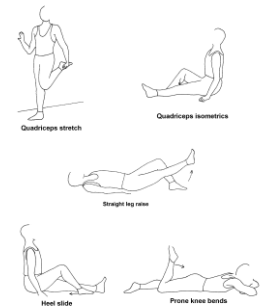
## Iliotibial Band Syndrome Exercises



# 股四頭肌挫傷



## Thigh Bruise Exercises



## + 神經壓迫

### ■ 閉孔神經壓迫

### ■ 症狀

- 內側大腿疼痛, 麻
- 內收肌無力

### ■ 治療: 休息, 復健, 手術放鬆

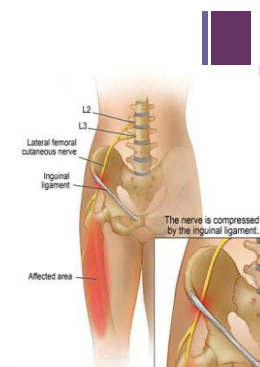


## + 神經壓迫

### ■ 外側股骨皮下神經壓迫

### ■ 症狀: 前外側髖關節大腿疼痛

### ■ 治療: 復健, 手術

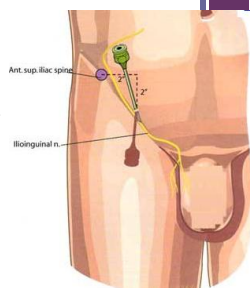


## + 神經壓迫

### ■ 髂腹股溝神經壓迫

### ■ 症狀: 腹股溝至會陰部疼痛

### ■ 治療: 復健, 手術



## + 神經壓迫

### ■ 梨狀肌症狀

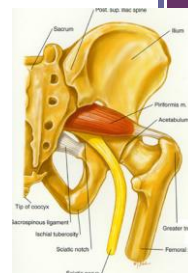
### ■ 坐骨神經壓迫

### ■ 症狀

- 坐下疼痛
- 髖關節彎曲內轉疼痛
- 髖關節後方疼痛

### ■ 核磁共振檢查: 坐骨神經發炎

### ■ 治療: 復健, 手術



## + 關節軟骨受傷

### ■ 症狀: 髖關節壓迫感

### ■ 身體檢查: 髖關節關節活動

### ■ 檢查: 核磁共振

### ■ 髖關節鏡檢查

## + 髖關節關節唇破裂

### ■ 髖關節髖白韌帶破裂(Acetabular labral tear) 的問題在門診中是常常被忽略的診斷之一, 主要是其診斷並非那麼容易, 加上傳統X光檢查, 其髖關節往往是正常的。

### ■ 一般常認為是單純的筋膜炎而當做這類疾病治療, 然後這問題仍然困擾著這些患者, 而苦無對策解除其病痛。

## + 主要症狀

- 深部髖關節疼痛（幾乎100%）
- 髖關節在某些角度會有卡到的感覺 (locking)
- 無法久坐，穿鞋或穿襪時會不方便，無法正常走遠路，少數病人會有Giving way、不穩定(instability)或半脫位的感覺(subluxation)。

## + 受傷機轉

- 約2/3是由外傷所引起，包括常見的運動傷害、車禍、由高處落下等。
- 運動傷害: 跆拳道、柔道、空手道、足球、體操、高爾夫球等
- 有1/3是原因不明，即非外傷性，其中女性患有先天性髖關節異常 (Acetabular dysplasia)，往往合併有髖關節髖臼韌帶破裂的問題。

## + 髖關節鏡檢查

- 關節唇破裂
- 關節內異物
- 退化
- 關節軟骨受傷
- 缺血性壞死
- 骨刺
- 關節不穩定
- 感染
- 滑囊疾病
- 圓韌帶撕裂

## + 症狀

- 症狀: 髖關節痛, 深層(100%)
- 有聲響 (60%)
- 卡住感覺(30%)
- 不穩定感覺(20%)

## + 診斷關節唇破裂

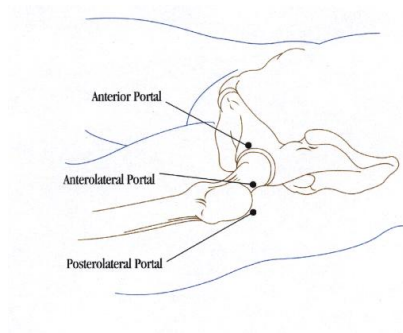
- 病史
- 症狀
- 受傷機轉
- 身體檢查
- X光
- 核磁共振

## 身體檢查

- 彎曲90度, 內轉 (90%)







## + 關節唇受傷

- 症狀
  - a. 腹股溝疼痛
  - b. 髖關節卡住感覺
  - c. 髖關節不穩定
- 外傷病史
- 身體檢查: 髖關節屈曲, 內轉疼痛
- X光: 大部分沒有異樣
- 治療: 關節鏡檢查與處理
- 術後 6-8 周回到運動場