

## 骨科部 運動醫學科

# 全方位關節照護者～從三面馬拉松獎牌說起

◎林口長庚骨科部運動醫學科主任 徐郭堯

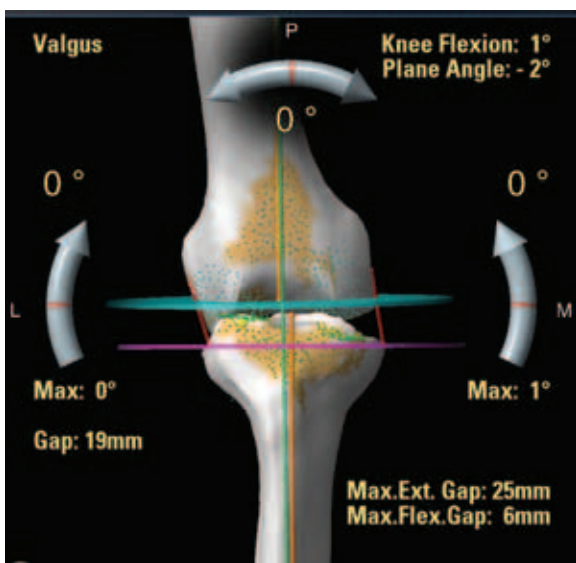
近日，洋基投手王建民於跑壘時腳踝受傷，個人職業運動生涯受到莫大的影響，運動傷害問題再度引起全民關注。因為各種運動造成的急性傷害或反覆累積的關節傷害，已成為台灣中老年人或年輕運動愛好者的首要敵人。

經過多年來的努力，關節受傷後將患部冰敷、抬起、固定已成為大家耳熟能詳的常識，但下一步呢？每一個人都會擔心關節以及韌帶、軟骨或肌肉、肌

腱是否也合併受傷？需要開刀嗎？多久會好？我能否回到我所喜愛的運動場上馳騁？長庚運動醫學團隊就是由10位對於運動傷害的預防、診斷、治療專精的骨科醫師所組成，其中還有多位是中華奧會、亞運、職棒之國家級隊醫。這些優秀的骨科醫師對於韌帶傷害的重建、軟骨的修補，到整個關節的重建與人工關節置換提供最優質的治療。以全膝人工關節置換為例，術後隔天立即下床走路、上下樓梯、彎曲活動、2~3天後愉快的出院，已行之有年，早已成為術後的常規。術後6個月連續步行1小時，膝關節無任何不適、可郊遊、登山、慢跑或打雙人網球，是您合理的期望，絕非夢想。

封面上的三面獎牌：東京、柏林、42公里國際馬拉松比賽，就是一位接受人工膝關節置換治療後一年的病友所贏回的榮譽。因此，關節受到傷害後，若加以適當的治療，重回運動競技場也指日可待。

我特別商請科內的同仁對於常見的膝、肩、肘、腕、髌、踝各關節的運動傷害預防與治療加以闡述，希望對各位讀者有所幫助。☺



▲電腦模擬膝關節在各角度之運動圖

