



# 網球腿的成因及防治

■ 文：江金富醫生

筆者最近有一位剛從加拿大返港的男病人，年紀約45歲，數星期前打網球小腿聽到「咔」的一聲，跟着疼痛了數星期，經驗查後診斷他患上「網球腿」(Tennis Leg)。

究竟甚麼是網球腿呢？

## (一) 簡介

「網球腿」是用於描述小腿疼痛，因小腿肌肉的內側(Medial Gastrocnemius)或有時蹠肌的撕裂等這類腿部傷患的總稱。

## (二) 症狀

典型的症狀是小腿肌肉的背面突然疼痛，這個狀況下移動至腳踝的能力會受到影響。當試圖站起腳趾時，病人可能會感覺疼痛和乏力，且往往會出現瘀傷、腿背腫脹。

## (三) 病理

網球腿是蹠肌(Plantaris Muscle)或內側腓腿肌(Medial Gastrocnemius)撕裂。蹠肌是小腿上一層薄薄的肌肉，附着在外膝蓋的背面，它的功用是協助大腿肚的肌肉彎曲腳踝。蹠肌約存在15%人口中。

最常見的受傷原因是膝蓋伸直而足踝向上，如打網球最常引起蹠肌撕裂或腓腿肌撕裂。

## (四) 治療

取決於損傷的嚴重程度，恢復可能需要幾天時間至六週。

## (五) 急救

應用RICE口訣：

R = Rest = 休息，停止打網球；

I = Ice = 冷敷；

C = Compression = 適時使用壓縮繃帶，這很重要，因為壓縮繃帶能壓縮小血管防止出血。

E = Elevation = 抬高小腿。

一般來說，網球腿大多不用手術，但需要物理治療及藥物來消炎和消腫等。

## (六) 預防

包括有：

- (1) 完整的熱身運動和運動後緩和(Cool-Down)運動；
- (2) 伸展運動——特別針對小腿肌肉的伸展運動；
- (3) 逐漸加強訓練，使身體漸漸適應；
- (4) 適合的服裝，如天氣較冷時可穿運動套裝或熱身運動襪。溫熱的肌筋較易承受拉力和牽引力；
- (5) 合適的網球鞋可減震；
- (6) 按摩小腿肌肉；
- (7) 強化小腿肌肉，運動前有足夠休息和完整訓練計劃。



■馬上就進入冬季，天氣較冷時運動可穿運動套裝或運動襪，溫熱的肌筋較易承受拉力和牽引力，可避免出現網球腿情況。