



許彩玉

賽馬會流金匯一級物理治療師

運動陷阱

現時在很多公園、遊樂場及行山路徑都安裝了一些健身器材設備，如：高低槓、平衡木、仰臥起坐板、太極圈、離地漫步機等供市民免費使用健身站，設備齊全，有齊拉筋及活動身體不同部位的健身器材。

如果能用得其所，不花一文就可以有強身健體的效用，但有時候會看見大家有各式各樣的創意，做出的動作與原本器材的用法不盡相同，動作誇張，有些還因用力過度而受傷。曾經有病人因用單槓作引體上升，雙手拉著橫桿懸垂身體，而不慎拉傷腰部肌肉；也常見過度於欄杆提腿，拉大腿後的肌肉而受傷。

在物理治療的工作中，經常遇到不少因為做運動而導致受傷，又或是因沒有運動習慣「興之所至」繼而姿勢不當而受傷求診。常見的運動創傷包括拉傷肌肉、扭傷韌帶、勞損性受傷、腳踝扭傷，俗稱「拗柴」等。為了避免墜入運動陷阱，以下是一些預防運動時受傷的小貼士：

1. 運動前後做足熱身及調整：選擇與該項運動相關的肌肉組群作主要的伸展運動作熱身，例如引體上升，就應多伸展上肢及腰部肌肉，準備適度關節活動幅度，減少受傷機會。至於運動後的調整，伸展可令疲累繃緊的肌肉得以放鬆。
2. 正確的訓練方法及指導：錯誤的運動姿勢很容易導致勞損，故正確的訓練方法及由合資格的教練指導是相當重要。如是運動新手，切勿一開始就進行密集及長時間的訓練，因身體過分疲勞很容易導致受傷。
3. 增加肌肉力量的鍛練及關節穩定性：針對性作適量的體能及肌力訓練，可減少肌肉拉傷及關節扭傷，例如掌上壓對肩關節及手腕關節負荷很大，故訓練足夠的肩旋轉肌群及前臂肌力，就可減少受傷風險。

做運動本應是有益身心的好事，希望大家運動前做好準備及有正確姿勢才能享受運動帶來的樂趣及益處。賽馬會流金匯提供專業運動指導及物理治療服務，有助復康健體及提昇身體活動能力等，詳情可致電3763 1000查詢。 