

傳媒報導

日期：2016年4月28日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：預防運動創傷

參考網址：請按此

安康晚年

王兆君 隔周四刊登

預防運動創傷

工作中，筆者經常遇到不少沒有運動習慣的人士，因「興之所至」而參加一些球類活動比賽，繼而受傷求診。就以較受香港人喜愛的球類運動如：籃球、足球等為例，普遍出現的意外受傷包括肌肉拉傷、扭傷韌帶及勞損性受傷、腳踝扭傷，俗稱「拗柴」等。為了避免運動創傷，懂得預防受傷是最佳方法，以下是一些預防運動時受傷的小貼士：

1. 運動前後須做足熱身及調整：包括動態伸展及小量緩步跑，這有助提升身體血液循環及肌肉溫度。同時，應選擇與該項運動相關的肌肉群作靜態伸展運動，如足球運動，就應多

伸展下肢及腰部肌肉。一般而言，靜態伸展會比較安全，但對於球類項目，動態伸展的動作是可改善活動的幅度，令運動者更快適應運動時所需的動作，如足球運動員會做跨步，減少受傷機會。至於運動後的調整，一般則是以靜態伸展為主，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、長時間的訓練，因身體過分疲勞很容易導致受傷。

3. 增加肌力的鍛煉及關節穩定性：參加球

類運動時，除了要訓練球技之外，亦應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，例如羽毛球運動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，就可減少受傷機會。

4. 了解環境：如在室外運動時，應採取漸進方式適應環境，並且多喝水補充鹽分。若遇寒冷天氣，則要加強暖身運動。同時，在進行運動前，應檢查場地、設備、器材，確保安全。

5. 選擇合適的裝備：適當的運動衣服必須選合身透氣、舒適為原則。要留意運動鞋對足踝保護力及腳跟有否足夠的避震功能，如打籃球就選擇避震力強的籃球鞋，短跑鞋就以輕為主，而鞋底磨損嚴重的鞋就應更換了。

作者為賽馬會流金匯一級物理治療師