

傳媒報導

日期：2017年8月

資料來源：資本壹週 – 醫學百科 – P.75 標題：預防運動創傷



呂日康
賽馬會流金匯一級物理治療師

預防運動創傷

運動能帶來樂趣，但也存在一定的風險或可能導致身體受創。「預防勝於治療」，以下是一些減低運動受傷的建議。

留意天氣：在炎熱天氣下運動，大量出汗而導致體內的水分和鹽分過度流失，就容易出現抽筋或熱衰竭的情況，所以夏天運動時要多喝水和適量補充鹽分，亦要避免在曝曬下進行運動。冬天運動時應該加強熱身運動的幅度，避免肌肉僵硬而引起損傷。當天文台發出寒冷或酷熱警告，或環保署發出「空氣質素健康指數」級別為嚴重時，建議長者和慢性病患者留在室內做運動，避免造成身體不適。

使用合適裝備：運動時避免穿著不合尺碼和妨礙活動的衣服。運動鞋必須配合運動項目和場地。鞋底的物料最好能吸收衝擊力，減少運動時身體承受的震盪力。有需要時可以使用具有固定和支持作用的保護裝備，以減少肌肉關節的負荷，例如護膝、護腕等。當進行需要使用球拍的運動時，手

柄要配合個人手掌的大小，及挑選合適重量的球拍，否則容易造成手部勞損。

加強個人能力：每個人身體特性不同，而且各種運動所需的體能也不相同，但原則上心肺耐力、肌肉力量和柔軟度水平越低，受傷的機會便越高。這一點在對抗性體育項目中更為明顯，因為當個人的體力下降，很容易在碰撞下出現運動創傷，我們必須針對自己能力不足的地方加以強化。當參與某項運動時，如果對該項目缺乏足夠的認識和技巧水平，也容易受傷。合資格的教練能幫助了解該運動技巧要領，對預防受傷有很大作用。此外，伸展動作可增加肌肉關節的柔韌性，提高身體的適應能力，有助於運動表現，亦減少因繃緊而成的勞損痛症。正確方法是把肌肉伸展至有輕微拉扯感覺，然後保持二十秒鐘後才慢慢放鬆，重複數次。

運動好處是肯定的，然而要選擇合適的項目並量力而為，尤其是長者。賽馬會流金匯提供一站式身心健康管理及支援服務，詳情致電3763 1000。 

體育活動能帶來樂趣，但也存在一定的風險或可能導致身體受創。「預防勝於治療」，以下是一些減低運動受傷的建議。

留意天氣：在炎熱天氣下運動，大量出汗而導致體內的水分和鹽分過度流失，就容易出現抽筋或熱衰竭的情況，所以夏天運動時要多喝水和適量補充鹽分，亦要避免在曝曬下進行運動。冬天運動時應該加強熱身運動的幅度，避免肌肉僵硬而引起損傷。當天文台發出寒冷或酷熱警告，或環保署發出「空氣質素健康指數」級別為嚴重時，建議長者和慢性病患者留在室內做運動，避免造成身體不適。

使用合適裝備：運動時避免穿著不合尺碼和妨礙活動的衣服。運動鞋必須配合運動項目和場地。鞋底的物料最好能吸收衝擊力，減少運動時身體承受的震盪力。有需要時可以使用具有固定和支持作用的保護裝備，以減少肌肉關節的負荷，例如護膝、護腕等。當進行需要使用

球拍的運動時，手柄要配合個人手掌的大小，及挑選合適重量的球拍，否則容易造成手部勞損。

加強個人能力：每個人身體特性不同，而且各種運動所需的體能也不相同，但原則上心肺耐力、肌肉力量和柔軟度水平越低，受傷的機會便越高。這一點在對抗性體育項目中更為明顯，因為當個人的體力下降，很容易在碰撞下出現運動創傷，我們必須針對自己能力不足的地方加以強化。當參與某項運動時，如果對該項目缺乏足夠的認識和技巧水平，也容易受傷。合資格的教練能幫助了解該運動技巧要領，對預防受傷有很大作用。此外，伸展動作可增加肌肉關節的柔韌性，提高身體的適應能力，有助於運動表現，亦減少因繃緊而成的勞損痛症。正確方法是把肌肉伸展至有輕微拉扯感覺，然後保持二十秒鐘後才慢慢放鬆，重複數次。

運動好處是肯定的，然而要選擇合適的項目並量力而為，尤其是長者。為迎接人口老化帶來的挑戰，賽馬會流金匯提供一站式身心健康管理及支援服務，詳情致電 3763 1000。

~ 完 ~