

運動後的修復

近月因應疫症發生，聚眾活動全面叫停，於是不少同行都非常貼心，準備了林林總總的家居運動示範，在不同媒介及社交媒體上發放，提醒都市人要強身健體。出發點當然非常好，不過某些動作也有一定挑戰性，希望大家懂得因應自己能力作出合適選擇。

運動過後感到肌肉痠痛，一般人都習以為常，而不會重視修復，意指運動後伸展、運動按摩及適當的休息。相信大家也曾試過追巴士、趕路上班，以至參加跑步比賽，即晚或翌日可能會出現肌肉痠痛情況，一般都會伸展痠痛處以緩減不適。筆者認為，這只是治標，治本的方法應該是要讓因訓練後失去靈

活的肌筋膜放鬆。比方說：大家穿過的衣服會有摺痕，衫上的皺摺就如肌肉，因應運動量提升而增大張力，而張力就會影響肌肉的柔軟度。

運動愛好者做運動時所投入的時間及運動量比一般人為多，加上高強度運動，尤其做負重運動而超過負荷時，會產生肌肉微小的撕裂，可能造成組織沾黏、緊縮，影響肌肉的彈性而變得繃緊，也可能使關節活動幅度減少，形成慢性勞損。

運動後按摩對身體恢復很重要，大家可直接對肌肉及肌筋膜施力，從而放鬆繃緊的肌肉及肌筋膜，放鬆後若能再做伸展運動會

更有效。各位不妨試一試以下步驟：

1. 以大肌肉為主，例如大腿前側肌肉。
2. 先在痛處對上或對落一吋按壓一分鐘，待適應後再向痛處按壓，切勿向骨骼或關節施壓。
3. 避免向神經線密集地方施壓，例如頸椎及脊椎。

我們必須了解運動後感到痠痛的原因，再施以正確的方法來舒緩及治理，才能對症下藥。如果痠痛症狀嚴重，按摩前最好先診斷是否基於其他疾病所導致。

「賽馬會流金匯」跨界別的專業醫療團隊致力推廣基層健康概念，其中「私人運動訓練服務」由體適能教練提供個別指導，讓需要透過運動以配合治療的會員參與，詳情可致電 3763 1000 查詢。

作者為賽馬會流金匯復康及治療運動教練