

運動按摩槍

這兩周疫情隨着感染人數驟升，人心惶惶，我們「賽馬會流金匯」的服務只餘下一對一的專業諮詢及治療，以及讓需要透過運動以配合治療之會員參與的「私人運動訓練服務」，人人都被建議安守家中避疫。

若然大家持「弗」以恒做家居運動的話，記得事後必須有適當的休息，好讓肌肉得以復修。現時市面上流行的「按摩槍」，其作用是利用高頻震動的原理，以每分鐘 2000 至 3000 次震動，透過按摩頭直接把力量傳入肌肉表層以至深層位置，達到放鬆肌肉、促進血液循環的效果並減輕肌肉痠痛。

相對於人手按摩，使用按摩槍當然較方便，但不少人誤用，結果愈用愈傷。所以使用

時，必須謹記以下步驟：

一、用圓形按摩頭開始，並將振動速度調校至最慢速。

二、切勿向骨頭或關節按壓。

三、避免向神經線密集處施壓，例如：頸椎及脊椎。

四、避免向內臟方向使用按摩槍。特別要注意遠離金屬或電子物品（如心臟起搏器、金屬置換關節等）。

五、每個位置初次使用不建議多於 2 分鐘。

大家還要留意一點，由於按摩槍屬高頻振動用具，切不可直接施於關節、韌帶、大動脈血管、胸腹及重要器官。因為人體組織較

薄，很容易因強烈震動而導致撕裂出血，更甚者造成急性創傷。若果要令按摩槍成為好幫手，筆者建議使用時可着眼於大腿前側肌肉及小腿的按摩，因為兩組也是大肌肉，而且也是經常用到，以按摩槍按壓會特別有效。初時只要將按摩槍的速度調至最低，以大腿四頭肌為例，向肌肉正中央按下，就可感受到肌肉由外至深層的衝擊。習慣後就可逐漸提高速度，下一步才轉換按摩頭。其實只要按壓準確，即使用最普通的按摩頭也可以有理想的放鬆效果。

我們要多了解自身於運動後的狀況，再施以正確紓緩方法。下一步應該趁肌肉放鬆時，配以漸進式的伸展方法，將能更有效幫助恢復。然而有些病理的情況，如：炎症、軟骨磨蝕或韌帶拉傷等，並不能透過按摩槍來治理，必須向專業醫護人員求助。

作者為賽馬會流金匯復康及治療運動教練