

運動前準備

跨過艱辛的2020年，經歷了整整一年抗疫生涯，「健康」必定是大家追求的首要目標。來到2021年，很多人都會訂立新一年大計。你今年可有定下健康計劃及如何實行呢？

怎樣才算做運動？「郁手郁腳」算嗎？運動分什麼類型？何謂適量？筆者希望透過文章為讀者介紹既安全又有效的運動前準備方法及運動處方，協助各位實踐健康運動計劃。

運動前評估——聽起來或許有些誇張，但筆者經常遇到因做運動而致受傷的個案，他們原來都不太了解自己的健康狀況、體能表現與限制，亦沒有理會舊患及勞損仍勉

強進行，加上運動姿勢不當……結果不但未能達成健康目標，更導致傷患惡化。

故此，運動前應先尋求醫護人員或體適能教練進行體能檢測，參照安全評估步驟，以了解個人體能表現及狀況，並學習相關運動知識。痛症患者更應先處理患處，如運動時出現疼痛、不適便要立即停止，或減輕運動負荷，並諮詢相關專業人士。運動本是好事，切勿因而造成不必要的傷害，得不償失。

以下是節錄自「簡易身體功能評估」(SPPB)的兩個簡單測試，供60歲以上人士初步評估其步行能力及下肢肌肉力量：

步行速度：以平常步行速度行走4米距離，行走兩次，記錄最佳時間。

你能夠於4.82秒內完成嗎？

坐站測試：坐在椅上，雙手交叉於胸前，嘗試由椅子站起及坐下為一次。重複進行坐站動作5次，記錄所需的總時間。

你能夠於11.19秒內完成嗎？

要是你可以於要求時間內完成，即表示基礎活動能力正常，大計有望展開。至於體能表現及運動處方，下期將繼續在本欄介紹。

「賽馬會流金匯」提供專業物理治療，針對病患治療、復康健體及提升身體活動能力等專業服務。如欲進一步了解運動前評估，可致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯中心經理及高級物理治療師