

傳媒報導

日期：2014年4月24日（星期四）

資料來源：太陽報 – 醫知健 – A13 標題：強化關節小運動

參考網址：[請按此](#)

健康主人

強化關節小運動

近年患上骨關節問題的人士日漸增多及有年輕化的趨勢。香港上班族工作時間長，休息時間少，加上運動不足，以致身體的肌肉變得繃緊，關節靈活度受限制，久而久之關節會提早退化，出現疼痛及腫脹。骨關節耗損起初不易察覺，患者往往忽略病情致令問題變得嚴重。

日常做一些簡單運動有助改善。常見的膊痛或高低膊多由姿勢不良引起，如手袋背包太重令重量集中於一邊肩膀，可做坐姿划船運動。先坐於椅上，雙腳着地，雙手伸直，腰背挺直。雙肩放鬆、吸氣，雙手曲肘拉向自己胸前並呼氣，直至肘關節到 90 度左右，停頓五秒後返回開始位置，重複動作十二至十五次為一組。

頸項麻痺或緊痛則可以靠牆站立，收起下巴向後移，眼望前方，前頸肌肉收緊，維持五秒後還原。若因肥胖增加膝關節負荷，出現疼痛情況，則建議坐於椅上雙腿伸直，雙手沿大腿向腳尖伸直至大腿後有輕微拉扯的感覺，維持十至十五秒後還原。這個拉筋動作可強化大腿後肌肉。

這些肌耐力訓練建議一星期進行三次，每次由十至十五分鐘開始，循序漸進地提升運動量以鞏固關節周邊肌肉。關節健康是很難逆轉，但我們可透過正確的運動，多動少坐，作息有時，減慢關節退化的速度。預防勝於治療，由今天開始，遠離不良姿勢。本會設有高級體適能教練一對一個別指導，歡迎致電 3763 1000 查詢。

↑ 賽馬會流金匯
高級體適能教練周嘉順

近年患上骨關節問題的人士日漸增多及有年輕化的趨勢。香港上班族工作時間長，休息時間少，加上運動不足，以致身體的肌肉變得繃緊，關節靈活度受限制，久而久之關節會提早退化，出現疼痛及腫脹。骨關節耗損起初不易察覺，患者往往忽略病情致令問題變得嚴重。日常做一些簡單運動有助改善。常見的膊痛或高低膊多由姿勢不良引起，如手袋背包太重令重量集中於一邊肩膀，可做坐姿划船運動。先坐於椅上，雙腳着地，雙手伸直，腰背挺直。雙肩放鬆、吸氣，雙手曲肘拉向自己胸前並呼氣，直至肘關節到 90 度左右，停頓五秒後返回開始位置，重複動作十二至十五次為一組。

頸項麻痺或緊痛則可以靠牆站立，收起下巴向後移，眼望前方，前頸肌肉收緊，維持五秒後還原。若因肥胖增加膝關節負荷，出現疼痛情況，則建議坐於椅上雙腿伸直，雙手沿大腿向腳尖伸直至大腿後有輕微拉扯的感覺，維持十至十五秒後還原。這個拉筋動作可強化大腿後肌肉。

這些肌耐力訓練建議一星期進行三次，每次由十至十五分鐘開始，循序漸進地提升運動量以鞏固關節周邊肌肉。關節健康是很難逆轉，但我們可透過正確的運動，多動少坐，作息有時，減慢關節退化的速度。預防勝於治療，由今天開始，遠離不良姿勢。本會設有高級體適能教練一對一個別指導，歡迎致電 3763 1000 查詢。

-- 完 --