

傳媒報導

日期：2015年1月

資料來源：資本壹週 – 醫學百科 – P.116 – 冬天做運動容易拉傷

Health | 醫學百科
MEDICAL

- 冬天做運動的確較容易拉傷
- 保暖及熱身運動尤其重要

林志堅

賽馬會流金匯物理治療師



冬天做運動容易拉傷

踏入秋冬，天氣涼爽，最適合做一些郊遊、行山或長跑等類型的戶外運動。然而，在寒冷的天氣下活動，身體除了熱量消耗比夏天多之外，低溫亦會令肌肉張力拉緊，更可能拉傷肌肉和筋腱。究竟在冬天做運動有甚麼地方需要注意呢？

肌肉性能和表現直接受溫度影響

不少醫學研究指出，冬天做運動的確較熱天容易拉傷。因為，人體的肌肉性能和表現直接受骨骼肌肉的溫度所影響。其中主要有兩個原因：第一，低溫會減慢肌肉收縮的速度，直接影響肌力；第二，低溫會降低肌肉的伸縮度，靈活性便會減弱。在冬天我們常會感到手腳難以發力，亦會感覺肌肉僵硬，就是因為低溫影響到肌肉的收縮速度以及伸縮性。因此，在進行運動前我們必須做好熱身，才能減少拉傷的風險，且把最佳的運動能力和耐力表現出來。

事實上，在進行任何類型的運動之前，熱身運動如伸展、活動關節皆是不能缺少的。充足的熱身在冬天更是非缺不可，我們必須留意以下三個原則：

一、必須保持體溫

我們可以穿著合適的保暖衣服，輕便的外套及現時流行的保暖內衣，保持體溫免於著涼，而且幫助維持骨骼肌肉的溫暖，減少拉傷的機會。

二、開始熱身運動前，應先做一些輕鬆的大關節活動

正如上述所指，在低溫下肌肉的伸縮性較差。若要使骨骼肌增加伸縮度，便可藉著增加關節的血液循環，來提升關節及肌肉的溫度。那麼，一些簡

單有助增加肌肉血液循環的關節活動，例如肩膊前後旋轉十次，腰部輕鬆的左右轉十次，原地踏步兩分鐘等，都能提升肌肉溫度，繼而提高肌肉的伸縮性。然後，我們才進入熱身運動的伸展運動，便能減少因肌肉在寒冷天氣下拉扯做成不必要的拉傷。

三、要緊記在寒冷天氣下，四肢肌肉的溫度可能低於體溫十度

故此，在夏天十五分鐘便足夠熱身，在冬天需要時間較長，起碼要花上二十分鐘來做熱身運動，才能確保肌肉進入狀態。

最後，患有心臟病、哮喘或雷諾氏症候群的人士，在寒冷的天氣下外出運動前，須先按醫生的指示。如欲了解更多關於關節問題及運動策劃的詳情，請致電賽馬會流金匯3763 1000查詢。 **END**



冬天做運動的確較容易拉傷 保暖及熱身運動尤其重要

踏入秋冬，天氣涼爽，最適合做一些郊遊、行山或長跑等類型的戶外運動。然而，在寒冬的天氣下活動，身體除了熱量消耗比夏天多之外，低溫亦會令肌肉張力拉緊，更可能拉傷肌肉和筋腱。究竟在冬天做運動有什麼地方需要注意呢？

肌肉性能和表現直接受溫度影響

不少醫學研究指出，冬天做運動的確較熱天容易拉傷。因為，人體的肌肉性能和表現直接受骨骼肌肉的溫度所影響。其中主要有兩個原因：第一，低溫會減慢肌肉收縮的速度，直接影響肌力；第二，低溫會降低肌肉的伸縮度，靈活性便會減弱。在冬天我們常會感到手腳難以發力，亦會感覺肌肉僵硬，就是因為低溫影響到肌肉的收縮速度以及伸縮性。因此，在進行運動前我們必須做好熱身，才能減少拉傷的風險，且把最佳的運動能力和耐力表現出來。

事實上，在進行任何類型的運動之前，熱身運動如伸展、活動關節皆是不能缺少的。充足的熱身在冬天更是非缺不可，我們必須留意以下三個原則：

1. 必須保持體溫

我們可以穿著合適的保暖衣服，輕便的外套及現時流行的保暖內衣，保持體溫免於著涼，而且幫助維持骨骼肌肉的溫暖，減少拉傷的機會。

2. 開始熱身運動前，應先做一些輕鬆的大關節活動

正如上述所指，在低溫下肌肉的伸縮性較差。若要使骨骼肌增加伸縮度，便可藉著增加關節的血液循環，來提升關節及肌肉的溫度。那麼，一些簡單有助增加肌肉血液循環的關節活動，例如肩膊前後旋轉十次，腰部輕鬆的左右轉十次，原地踏步兩分鐘等，都能提升肌肉溫度，繼而提高肌肉的伸縮性。然後，我們才進入熱身運動的伸展運動，便能減少因肌肉在寒冬天氣下拉扯做成不必要的拉傷。

3. 要緊記在寒冬天氣下，四肢肌肉的溫度可能低於體溫十度

故此，在夏天十五分鐘便足夠熱身，在冬天需要時間較長，起碼要花上二十分鐘來做熱身運動，才能確保肌肉進入狀態。

最後，患有心臟病、哮喘或雷諾氏症候群的人士，在寒冬的天氣下外出運動前，須先按醫生的指示。如欲了解更多關於關節問題及運動策劃的詳情，請致電賽馬會流金匯3763 1000查詢。

-- 完 --