

## 傳媒報導

日期：2015年11月12日 (星期四)

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：伸展運動

參考網址：[請按此](#)

膊頭關節痛、肩頸痛、腰痛等都是都市人常見的症狀。但疼痛的膊頭關節、繃緊的肩頸肌肉或腰部，可能不是它們本身有問題，而是柔軟度及關節活動能力不足所引起。

一個有關柔軟度及關節活動能力的例子是，要拿位於頭頂的東西，自然要將手抬高。舉手除了需要膊頭關節外，還需要肩胛骨向上轉動。如果肩胛骨轉動不足，就會影響肩關節幅度，手就舉不起。手舉不起又要拿頭頂的東西，身體就會嘗試利用不同方法去完成動作，常見就是「拗腰」。當腰拗得多，自然較易有腰痛的問題。在這個例子中，腰痛去治腰並不治本，因為問題源頭來自肩胛骨的靈活度。

肌肉與肌肉互相扣連及影響，膊頭關節不穩定時，身體就很自然會用其他肌肉令它穩定，而常見是用上斜方肌(即膊頭與頸之間的肌肉)。而上斜方肌緊很多時連帶的就是頸痛，甚至頭痛。

柔軟度與關節活動幅度對健康及日常生活有莫大影響。伸展運動除了可以增加活動幅度外，更可以舒緩繃緊的肌肉。伸展方法有很多種，當中動態式及靜態式伸展最是常見。靜態式就是一般常見的拉筋動作，如伸直腳然後用手去碰腳尖，或一字馬；而動態就是要活動中進行，如常見的熱身動作 - 將頭轉向左再轉向右，或中國傳統運動如八段錦。

伸展運動最好配合肌肉力量訓練，因為良好活動性建基於良好的軀幹穩定性，而穩定性就靠肌肉力量去維持。動態式伸展正好用作運動前的熱身，準備運動時需要的關節活動幅度，及提升體溫，這樣就不會因為活動能力不足而用其他身體位置去代替，從而能夠充分訓練目標肌肉及減少受傷機會。靜態伸展應該在肌肉熱了進行，這才不易拉傷肌肉，所以應在運動之後做。靜態式伸展需要的是肌肉的放鬆，而肌肉放鬆是需要精神上的放鬆，所以靜態式伸展除了放鬆肌肉外亦有舒緩壓力之用(如瑜伽)。

伸展運動能夠提升活動幅度、舒緩肌肉、放鬆精神壓力、減少受傷機會。伸展運動容易學習、體力要求不高、安全性亦相對較高，可以說是付出有限、收獲無限。還在等甚麼？現在就開始吧！

-- 完 --