

在家運動推介（緩痛篇） / 賽馬會流金匯



賽馬會流金匯

以中年或以上人士為主要服務對象，致力推廣基層健康概念，並透過跨界的專業團隊，在社區層面提供一站式身心健康管理及支援服務，或作適切的轉介。網站：<http://jcdh.org.hk/> Facebook：<https://www.facebook.com/jcdhkh/>

在家運動推介（緩痛篇）

2021/5/18 — 9:00

A A A

每月舉辦20場考試，考期眾多

開啟

X 0



示範：中大賽馬會長者痛症緩解計劃參加者Maggie Chui（作者提供）

【文及攝影：賽馬會流金匯 特約記者葉素婷】

（示範：中大賽馬會長者痛症緩解計劃參加者Maggie Chui | 動作講解及指導：中大賽馬會長者痛症緩解計劃體適能教練黃瑛彤（「美國國家運動醫學學院」私人健身教練及老人體適能專家資歷）

注意：如在運動期間不適，必須立即停止，並諮詢專業人士

一、放鬆腳掌底部的肌筋膜（即足底筋膜）運動



方法：腳掌踏網球，然後讓網球在腳掌前後來回滾動30秒至2分鐘。長者做這個動作時，網球向前壓至腳拇趾下的肌肉，向後壓至腳跟之下即可。

注意：不要把網球再往腳後跟壓，以免加重腳跟負擔，以及避免刺激腳跟的骨刺（如有的話）。

說明：肌筋膜分布全身，以雞翼作譬喻的話，肌肉外的一層薄衣即為肌筋膜。

二、舒緩頸部肌肉不適運動

方法：頸骨底凹下的地方，有不少小肌肉，輕輕按摩30秒至2分鐘（見圖），按對的話會感到少許痠軟，有助放鬆頸部肌肉。



注意：避免按中間的頸椎。

示範：中大賽馬會長者痛症緩解計劃參加者Maggie Chui（作者提供）

以下為動作三至六的次數及注意事項：

所有運動（有註明的除外）最理想是做15至20次，這為之1組，共做3組。

不過，若本身缺少運動，未必可以一下子達到這個目標，應量力而為，且於出現疲勞時便要停止，休息一會並於兩三天後再試。如有疼痛不適，應停止及找專業人士協助。

三、橋式：鍛煉核心肌肉及臀大肌（特別是臀大肌）

方法：躺臥地上，兩腳屈曲並張開，闊度與兩肩一樣（見左圖），然後收腹，同時慢慢抬起臀部（見右圖），停留5至10秒，再慢慢放下臀部。過程中保持正常呼吸，留意做時肩膊要放鬆。



說明：步行及上下樓梯，都要依賴臀大肌，但現代人不論老少，經常久坐，臀大肌便沒有力量，身體的重量進而落在膝關節之上，增加它的負荷。若能練好臀大肌的肌力，則可以減輕膝關節的壓力，進而減少它發生痛症的風險。

四、橋式改良版：鍛煉大腿後肌



方法：準備動作及提臀動作都跟動作三「橋式」做法一樣，分別在於腳掌不是平放地上，而是向上翹起（見左右兩圖）。

說明：上下樓梯及坐下時，會用上大腿後肌多一些，當它無力，便牽連到膝關節，引致不適，增加退化的風險，故此，強化大腿後肌，有助分攤大腿前肌的負重壓力，進而幫助減輕膝關節的負擔，間接有助舒緩膝關節疼痛。

五、扮蟲蟲：鍛煉核心肌肉



方法：躺臥地上，兩腿同時屈起（見左圖），其中一腿先慢慢踢直（見右圖），保持大約2秒，之後收起回到原位；換另一腿慢慢踢直，同樣保持大約2秒，再收起回到原位，做時雙腳腳尖均指向上，整個過程猶如「僵版空中踏步」。

說明：這動作是取代仰臥起坐，原因是不少人做錯了仰臥起坐，誤以腰、頸或肩膊發力去把整個上半身升起，而非運用核心肌肉發力，因而失去鍛煉的目的。

六、微蹲：鍛煉全身肌肉

方法：站在椅子前面（見左圖），利用大腿肌肉力量做半蹲的動作（見右圖），之後站起，過程中無須坐在椅子上。



說明：

1. 這是鍛煉全身肌肉的運動（包括核心肌肉、大腿後肌、臀大肌等），令全身肌肉更有效運用。不過，剛開始時，肌肉未必有足夠力量，故此應放慢動作的速度，量力而為，並把椅子放在背後，以防萬一。

2. 若做微蹲也感到困難，可做「替代動作」，就是從椅子上慢慢站起，之後再慢慢坐下，也可收類似的鍛煉功效。

3. 熟練微蹲動作後，速度可以稍稍加快。

4. 若為改善痛症而做，要放慢速度，最少做15至20次，若未到15至20次而感到痛楚，便要即時停止。

5. 若屬嚴重膝關節炎患者（在X光檢查中顯示膝關節中間沒有空間，大腿及小腿骨兩端緊貼），因受能力限制，需要減少次數。

註：中大賽馬會長者痛症緩解計劃已上載超過 10 條運動短片，以供參考：

<https://www.youtube.com/channel/UCKBwb5rkCttMojJBIJwGmMQ/videos>

原文刊於賽馬會流金匯