

長期痛症纏身很困擾

人到中年，不少「入五後」開始出現不同的痛症，當氣溫下降時，痛感更加明顯。如漠視不理，或會惡化成慢性痛症纏身。常見痛症部位不外乎下腰、膝部等，大多由血液循環減慢、活動量不足以及不良姿勢所致，故筆者欲與大家分享有助緩減痛症的伸展運動。

每次有學員表示受痛症困擾，筆者也會反問對方「試咗做相反動作未？」因為不論是否有運動習慣，我們都傾向依賴慣用側（如主要用右手提重物，站立時亦會習慣以右側為平衡重心），這會導致另一側處於「休眠」狀態，所以，當突然轉換姿勢，身體便會來不及

反應，引致不同程度的肌肉拉傷，復原時間亦勢必加長。此外，冬季氣溫驟降，亦令肌肉或關節周邊的血液循環變差，加劇痛症。加上下雨天更會減少活動，依靠穿厚衣保暖，甚至誤以為「唔郁就唔痛」，故關節疼痛就減少活動。這些想法存有不少謬誤。

首先，天冷時更應多活動身體，以改善血液循環，當關節活動順暢，身體自然靈活。故大家應多活動手指、手腕、腳掌等遠端關節，前後左右擺動，並向相反方向活動，「喚醒」非慣用側的肌肉及關節。這些動作坐下或站立皆可進行，應多加鍛煉。其次，不論是工

作或是休息，每5至10分鐘便應慢慢轉換姿勢，切忌急進及突然大幅度活動，以免造成拉傷。最後，各位應以輕巧保暖衣物取代厚衣，配上容易穿脫的外衣，避免因過於臃腫而阻礙活動。常言道「痛則不通，通則不痛」，身體需要透過適度和正確的伸展運動以提高肌肉適應力，改善肌肉繃緊、不良身體姿勢的情況，從而紓緩疼痛。新一年，筆者希望各位記得多活動遠端關節，齊來做個健康快活人！

「賽馬會流金匯」致力於社區推廣基層醫療健康概念，並提供多元化的課程活動，包括：痛症運動班、Smart Fit運動企劃、個人化運動訓練等，協助「入五後」活出健康耆年。詳情可致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯
復康及治療運動教練