

## 多郁動 下肢靜脈暢通

有些人的小腿位置呈現清晰的血管紋理，嚴重者甚至血管凸起，其實他們很可能患上靜脈曲張。該病是由於下肢血液回流變差，形成靜脈擴張及變形。患病初期不痛亦不癢，容易被忽略，只要患者根據病況進行不同的治療方法，便可紓解靜脈曲張的問題。

滙晉專科註冊物理治療師**呂永恒** (Eric) 指，其實靜脈曲張是一種慢性或累積性疾病，是由於腿部血管受壓，引致血管活瓣變壞，血液不流通所致，患者有機會出現肉眼可見的病徵，或會使小腿靜脈的回流變差，所以會出現腫脹、抽筋、血管破裂。

## 小腿靜脈凸起

如果患上靜脈曲張，腿部會出現靜脈擴張和腫脹，而較幼細的「蜘蛛紋」，其實是擴張了的微絲血管，也代表早期的靜脈曲張。至於患上該病的原因，則與血液不能正常流動有關。Eric說：「凡是離心臟較遠的地方，其血液循環也會較慢的，因此，腿部離心臟很遠，靜脈的血液回流需要靠肌肉的壓縮和靜脈活瓣防止倒流。而靜脈曲張便是靜脈活瓣病變，出現血液倒流的情況，造成血液無法適當回流，更會積聚在腿部，漸漸形成靜脈擴張及變形的情况。」

## 長期站立較高危

有些人士相對地容易出現靜脈曲張的毛病，Eric舉例：「例如長期需要站立、肥胖、家族遺傳、懷孕等人士，一般的病發率較大。」長時間站立的工作，包括空中小姐、老師、專櫃銷售員等便成為高危一族，此外，肥胖人士及孕婦因為腹部壓力增加，會構成血液向上流的阻力，因而使血液聚於下肢，也使他們特別容易患上此症。

Eric指部分人士或會因血液循環不良，引起皮膚炎，從而出現痕癢及紅腫的情況，更甚者或會出現痛楚。Eric解釋：「由於血液循環不良，肌肉酸便不能經血液帶走，故此，肌肉便會覺得有脹痛的情況，有些人更會出現抽筋，假如時間太長而不作處理，靜脈附近的位置會變得瘀黑，用手摸時更可能覺得開始變硬，久而久之，若繼續受壓有可能會出現血管爆裂，繼而潰爛。」

## 穿壓力襪改善血流

如要治療靜脈曲張，Eric表示可從患者的患病程度決定治療方法，對於初期人士，物理治療師會建議穿漸進式壓力襪，以防止血液積聚在下肢，而且壓力亦有助改善血液循環，把血液送回心臟。另外，物理治療運動亦是一種紓緩靜脈曲張的方法，Eric說：「運動以活動腳蹠位置為主，利用腳蹠的活動，可以令血液加速流動，減少積聚。」於開始出現靜脈曲張的部位進行暖敷，亦可以增加血液循環。

有些患者經醫生診斷之後，或需要進行手術來治療，Eric指以往的手術創傷性較大，醫生會把患者整條靜脈切除，但現時已可利用微創手術來進行治療，Eric說：「醫生會利用發熱的儀器，透過射頻能量刺激血管骨膠原，減少血液倒流的問題，或會利用技術封閉血管，以治療靜脈曲張的情況。」治療之後，患者應避免翹腳、減少穿高跟鞋等，也能減少靜脈曲張復發的機會。

?翹腳會對腿部造成壓力，容易出現靜脈曲張。

?利用熱敷，可以紓緩患處。

?孕婦是容易患上靜脈曲張的人士之一。

?初期患者可穿漸進式壓力襪，以防止病情惡化。

## 提防坐骨神經痛

香港人工時長全球名列前茅，上班族長時間坐著，引發不少健康問題，其中一個常見的病徵，便是腰酸背痛。腰背痛初起時，很多人以為是工作勞累所致，深信略為休息，過幾天便會痊癒，於是死忍痛楚，沒有正視病因。但腰背痛未必是小事，有可能是患上「坐骨神經痛」的先兆，如情況嚴重的話，可能要施手術治療。

許多人腰背痛楚難當打算前去求醫時，心裡不禁狐疑：「我是否患上坐骨神經痛？」顯然，大家都聽聞過這病症，亦明白這個病的嚴重性，不過當腰痛出現時，卻要故作「鴛鴦」，直至問題加劇，疼痛傳至臀部、大腿、小腿和足部時才去求醫。

坐骨神經痛是一種很常見的脊椎疾患，一般人會把它和勞損創傷所引起的腰背痛混為一談。其實後者的成因是腰部因運動或日常工作姿勢不當，導致急性肌肉韌帶拉傷，痛楚集中在腰背部；而前者是坐骨神經線病變，痛楚由腰背延伸至臀部、大腿、小腿或腳部，以及產生麻痺或觸電感覺，成因包括腰薦椎長骨刺、脊椎間神經孔道的變形等，但數較普遍的則是椎間盤突出。

### 椎間盤突出

坐骨神經是人體所有神經之中最長的一組，可長達一公尺，由腰脊椎骨第三、四、五節伸出，經過坐骨、大腿、小腿、腳跟和腳掌。為甚麼長時間坐著有機會引致椎間盤突出，出現坐骨神經痛呢？原來當人體坐下時，腰椎的椎間盤受到的壓力比站立時多幾倍。當長時間坐著，負責承受人體體重及外來衝撞時作緩衝的腰椎椎間盤軟骨便不斷耗損，中間的喱狀物質便有機會滑出，壓著後面的腰椎神經，引致痛楚。至於疼痛伸延至哪個部分，則視乎椎間盤突出的位置令哪一條神經元受壓。

一般而言，這椎間盤突出常見於30至50歲的人。由於人隨著年紀增長，椎間盤的水分不斷減少，軟骨外的纖維開始退化，當椎間壓力加重，如坐姿不正、蹺腳坐、突如其來的外力如打噴嚏、提重物、解大便等，便有機會使軟骨磨損加劇，容易令椎間盤沿著缺口向後突出。

### 保守治療

假若你真的患上坐骨神經痛，而經診斷後發現痛源來自腰間盤突出，除可用藥止痛外，也可按病情嚴重程度施以不同的保守治療。常用于輕度患者的治療包括：用「熱敷」使腰部肌肉和周邊的軟組織放鬆；用「牽引治療」以外力拉松腰部軟組織，以及有助收入突出的椎間盤，減少神經受到刺激；採用「干擾波電療」減輕痛楚，加速血液循環等。

若經過長時間的保守治療，疼痛仍持續或有所加劇，又或者下肢出現失去感覺、失禁等情況，便有機會須轉介進行外科手術，以避免神經線受椎間盤壓迫壞死，引致癱瘓等不可挽救的後遺症。

### 軟墊背墊無助病情

所謂防患于未然，經常待在辦公室的上班族如不欲受到坐骨神經痛的折磨，久坐後應起立走動一會，減輕椎間盤受壓。另外，平時要留意坐姿保持端正、避免彎腰提重物、進行運動前先熱身等，都有助避免弄傷腰部和脊椎。

值得一提的是，不少上班族以為在坐位上加上軟墊、背墊等，可改善腰背痛問題，但其實這些用品不但對紓緩痛楚無幫助，反而有機會令人因舒適感而加長坐立時間，令腰椎受壓加劇。總括而言，若你發現長時間坐立後出現腰背痛，且痛楚久久未除，或延伸至臀部或腿部，出現麻痺等，便應儘快求醫。

### Profile

**呂永恒**物理治療師。喜歡分享坐骨神經病患與治療的心得（包括坐骨神經痛和椎間盤突出等），希望病人能及早防治並得到合適的治療，過著健康的工作生活

## 瞓得好 無頸梗

忙了成日，終於可以安寢，多好！本打算好好休息充電，翌日再作戰，怎知一覺醒來，發覺頸動不得轉不得扭不得！以上情況，很多上班族都試過；或者你經常飽受「厲頸」的折磨，不知怎處理才好。其實「厲頸」是常見小毛病，即使不求醫也會自動痊癒，不過頸痛難忍，還是速速解決好。只要你了解這病症多一點，安枕無憂話咁易！

### 認識「厲頸」8件事

#### 1. 醫學名稱

「厲頸」是現時最普及的寫法，但這其實是廣東話音譯字，本字應該是「脛戾頸」，脛即睡眠，戾是曲的意思。書面語是「落枕」，西醫醫學名稱是「急性頸椎關節周圍炎」(Acute fibrositis)。

#### 2. 成因

匯晉專科物理治療師**呂永恒**表示，每個月約有10至20人因厲頸前來求醫，常見成因是在位於頸部的胸鎖乳突肌和斜方肌突然抽筋，使頸部未能自如活動。「我們睡覺時，可能因太疲累或枕頭高度不合致睡得不舒適，所以睡覺側埋一邊，當頸部一邊肌肉長時間拉長，便有機會受傷或抽筋。」另外厲頸也可能因頸骨之間的小關節—勾椎關節—突然鎖著了，影響頸部活動範圍。濟豐堂中醫藥研療中心註冊中醫師胡詠珊指，上班族日間工作忙碌，長時間打電腦，以及有時候一邊側頭聽電話一邊工作，都容易引致頸肩肌肉過度拉長和緊張，出現痙攣現象。「另外，打遊戲機時，身體長時間維持同一個姿勢，肌肉拉長過久，當你郁動時，肌肉來不及收縮，也會出現頸部痙攣厲頸。」

#### 3. 病發高峰期

睡姿不良易引致厲頸，原來在極寒冷天氣，也特別容易出現這病症。胡詠詩表示：「冬天是風寒濕邪較重的季節，容易入侵人體經絡，經絡不通則病。如遇氣溫急降，令頸部受寒，加上睡眠不佳，便容易厲頸。」**呂永恒**又指，患上感冒者，細菌引致頸部周圍肌肉發炎，肌肉變弱，如長時間固定姿勢，也容易弄傷肌肉，增加厲頸的機會。

#### 4. 自我減痛法

若病情輕微，只屬肌肉緊張沒有紅腫和發熱，不欲求醫，**呂永恒**指可在痛楚處用暖敷方法減痛，每次10至15分鐘。過幾天頸痛可消除，最長一星期便痊癒。胡詠珊教大家用4隻手指，以打圈姿勢輕按痛處（如圖左），或在肩上的肩井穴，以適中力度按15下，同樣有助減痛。

#### 5. 西醫治療法

一般而言，厲頸幾天至一星期內會自然慢慢痊癒，但都市人工作繁忙，為免因頸痛而影響工作效率，有人會主動求醫，加快康復速度，以及減緩痛楚。物理治療師會用干擾波（TENS）或超聲波替病者治療。**呂永恒**解釋：「干擾波可放鬆肌肉和止痛；超聲波則有助消炎、鬆弛肌肉組織。不過，如果厲頸是因關節問題而起，便要用手法治療，直接按扭頸脊，放鬆頸部。」

#### 6. 中醫治療法

胡詠珊表示，若厲頸屬初發階段，可用刮痧來治療，在頸至鎖骨位置，由上而下刮，力度要均勻，至皮膚現「紅點」起痧便行。「刮痧的原理是利用外來壓力，把病理產物，即代謝物刮走。一般而言，進行刮痧後，頸部活動能力可回復7成，接續2日，以熱敷方法，早晚各1次，每次15分鐘，便可慢慢痊癒。」如病情嚴重，刮痧後仍持續痛楚，便要在肩及頸部穴位施以針灸和艾灸，促進血液循環，疏通經絡。

#### 7. 合適枕頭

枕頭是導致睡姿不良的原因之一。**呂永恆**提醒大家，選擇枕頭時，必須注意高度和舒適感。「枕頭的高度要適中，足夠承托頸部，下時使頭部成水平線。由於側睡和平睡時，頸部和床之間的高度不同，可按自己常用的睡姿，選擇合適高度的枕頭。」至於枕頭的物料和形狀則不太重要，可隨個人喜好選擇。

## 8. 鬆肌妙法

厲頸因肌肉緊張所致，日常多做拉筋運動，有助放鬆和強化肌肉，減低引致病發的機會。頸部運動如下：拉頸一頭側向右邊，用右手輕按著頭，維持15秒，連續做10次。完成一邊後，換邊再做。

米字操一以「米」字作為運動的軌跡。首先，頭由向左上方緩緩轉向右上方，然後用同一方法返回左上方（圖1）。之後，頭以水平線由左轉右方，再由右方轉向左方（圖2）。接著，頭向上緩緩望向下，繼而由下至上（圖3）。最後，頭由左下方緩緩轉向右下方，返回（圖4）。每日做5至10次。

## 揀個好枕

睡覺，對都市人來說實在寶貴。不想浪費難得安寢時間，又想睡得甜，揀個舒適枕頭很重要。如你認為現時的枕頭非常適合自己，不想隨便轉，買個靚枕袋吧！睇得開心，睡前心情放鬆，有助入眠。

## 特色枕頭

油柑葉枕 枕內物料是油柑葉，散發天然清香。上一代人愛用油柑葉枕，貪其疏氣又有承托力，乾爽生。枕袋以彩票作為設計，至日想夜想中六合彩的你。\$240 / a 蕎麥睡枕 可用於冷熱治療。把枕頭放在雪柜至適當溫度，用於患處，可消除紅腫及痛楚。把枕頭放進微波爐加熱後，暖枕可舒緩頸部肌肉酸痛。\$240 / b 喜居樂太空減壓記憶枕 採用聚酯棉，即太空人所穿的太空衣的物料，可因應體重壓力作出承托調節。\$450 / c 喜居樂護頸枕 特別在頸部位置設計成弧形，令你睡得舒服。\$450 / c GOSA HASSEL枕頭 適合側睡，採用記憶泡膠，能順應頭部形狀，提供足夠承托，加有聚酯襯墊，更加舒適。\$179.9 / b GOSA RAPS枕頭 內填60%羽絨，柔軟又舒適，適合仰睡者用。\$329 / b Shop list a. G.O.D. Tel: 2890 5555 b. IKEA Tel: 3125 0888 c. 實惠 Tel: 2663 8833 鬆弛神經安睡湯水 / 花草茶平日工作忙碌壓力大，即使到了睡眠時間，常有難入眠的問題。胡詠珊推介以下湯水和花草茶，有助定神減壓，情緒放鬆，自然睡得甜。

## 寧神湯水

材料：浮小麥 15克

甘草 7克

酸棗仁（炒） 12克 花旗參 12克做法：加清水蓋過材料，先浸20分鐘，然後煲20分鐘。日常當水飲。

效用：適合經常捱夜，難入眠或半夜經常醒的人，有滋陰清熱作用。

忌：如患感冒、發燒者不適宜飲用。

## 減壓花草茶

材料：玫瑰花 6克

合歡花 6克

掃馨花 6克

做法：把所有材料焗水飲。

效用：行氣疏肝，有助舒緩精神壓力。

忌：孕婦和月經流量多者不宜飲用。

## 毅行者新手最易受傷每屆逾千人接受治療醫生：睡眠要充足

【本報訊】一年一度樂施毅行者將於本周五舉行，有1,100組參賽隊伍合共4,400人參加，屬歷來最多參加者的一屆，今年賽事因更改了終點，成為歷來路線最高難度的一次。有急症科醫生指，每屆毅行者都有逾千人因擦損、扭傷、腳底起水泡等傷患要接受治療，新手更因準備不足成為受傷高危族，故參加者出發前應有充足睡眠及使用合適裝備。記者：梁德倫

多次為毅行者提供治療的伊利沙伯醫院急症部門主管何曉輝表示，每年都有逾千名參加者需接受各種不同的治療，常見傷患包括俗稱「拗柴」的扭傷、跌倒擦損及流血、抽筋及嘔吐等，嚴重至虛脫等要送院的患者則約有10至20人，其中三、四人要留院治療。他指，有兩類參賽者是受傷的高危族，包括希望創造優秀成績、體能卻未如理想的參加者，他們為了最快到達終點，就馬不停蹄不斷前進，欠缺休息令體力無法恢復，當身體不勝負荷時就容易扭傷；第二類是首次參加的新手，由於對賽事認識不足及缺乏賽前操練，又誤以為很容易就能行至終點，甚至曾有參加者只穿拖鞋上陣，或在賽前玩通宵，結果當然因氣力不繼或受傷而中途退出。天文台預測周五至周日舉行毅行者賽事期間，氣溫介乎14°C至20°C，相對濕度為55%至80%。何曉輝說，若氣溫太低及遇上下雨，對參加者的影響較大，2000年時在賽事期間曾下大雨，不少參加者因淋濕出現低溫症要送院治理，令賽事需要暫停。

## 賽前要做足熱身

註冊物理治療師呂永恆稱，參加者若要避免受傷，除賽前應與隊友練習數次，更要在開賽前做足拉筋及熱身，若不幸扭傷感到疼痛，應停止前行稍事休息。若扭傷腳部，不應即時脫鞋，否則患處會即時變得腫脹，應到達醫療站時由醫療人員協助脫鞋檢查。醫管局今年會有240多名休假的醫護人員，在毅行者各個檢查站當值，為參加者提供醫療支援。

## 拇指狂打短訊易肌腱炎

手機不僅用於通話，不少年輕男女更愛以手機發短訊作溝通，美國一名年僅十三歲的少女平均每日發出二百多條手機短訊與朋友「聊天」，上月更創下一個月發出八千條短訊的新紀錄，但狂打短訊令她患上肌腱炎、甚至出現背痛。有本港的物理治療師表示，拇指患上嚴重肌腱炎的病人會「痛到刷唔到牙」；有骨科醫生指出，若以這個密度持續打短訊或遊戲機，出現肌腱炎機會高達七至八成，建議年輕人勿長時間重複活動拇指，避免肌腱勞損。

打手提電子遊戲機也可引致拇指肌腱炎，活動拇指便感到疼痛。（資料圖片）

家住美國德克薩斯州的十三歲少女貝利，過去一個月，發出多達八千條手機短訊與朋友「聊天」，平均每日發出二百六十多條手機短訊，她為此付出代價，拇指患上肌腱炎。她的醫生指出，貝利每日花上兩小時於收發手機短訊，其母又未有及時察覺女兒打短訊令拇指出現疼痛等問題，加上貝利因發短訊時的姿態不正確，引致背痛。

### 寫字刷牙痛得厲害

這位醫生警告，若年輕人長年累月打手機短訊，容易引致拇指勞損，建議年輕人發手機短訊以每日五十條為上限。

本港物理治療師 **呂永恒** 表示，本地暫未發現有年輕人因打手機短訊而患上肌腱炎的個案，但不少年輕人則因打遊戲機患上該病，患者多屬年齡介乎六歲至十二歲的小學和初中學生，一些嚴重個案更出現拇指肌腱增生，凡做任何活動拇指的動作都感到痛楚，如寫字、刷牙時會痛得很厲害：「有啲痛到刷唔到牙」，一般接受物理治療二至三周便可復原，如置之不理，令病情惡化，物理治療時間需長達兩個月。

### 姿勢不正損害頸背

骨科專科醫生高拔萃表示，手腕近拇指的肌肉控制幅度較小的動作，而這類活動可以快速進行，這部分小肌肉長時間和快速地活動，不僅令手部容易疲倦，持續的動作更會令肌腱勞損。雖然打手機短訊的動作一般不會影響頸部或背部，但不少年輕人打機或發短訊時，不會安坐在椅上，可能將身體靠在牆邊、倚在梳化或床頭，長時間姿勢不正確就會損害頸和背部，令頸和背的肌肉緊張，嚴重可引致持續痛楚，令人相當困擾。

他建議，年輕人不論打手機、打遊戲機或使用電腦，不應持續一個半小時，家長也應留意，若子女投訴經常手痛，即要留意他們的問題是否因長時間打機引致，及避免他們沉迷這類遊戲，致損害手部肌肉和關節。

### ■本報綜合報道

## 狂打機發短訊搞到肌腱炎

手機不僅用於通話，不少年輕男女更愛以手機發短訊作溝通，美國一名年僅十三歲的少女平均每日發出二百多條手機短訊與朋友「聊天」，上月更創下一個月發出八千條短訊的新紀錄，但狂打短訊卻令她患上肌腱炎，甚至出現背痛。有本港的物理治療師表示，拇指患上嚴重肌腱炎的病人會「痛到刷唔到牙」；有骨科醫生指出，若以這個密度持續打短訊或遊戲機，出現肌腱炎機會高達七至八成，建議年輕人勿長時間重複活動拇指，避免肌腱勞損。

家住美國德克薩斯州的十三歲少女貝利，過去一個月發出多達八千條手機短訊與朋友「聊天」，平均每日發出二百六十多條，她卻為此付出代價，拇指患上肌腱炎。她的醫生指出，貝利每日花上兩小時於收發手機短訊，其母又未有及時察覺女兒打短訊令拇指出現疼痛等問題，加上貝利因發短訊時的姿勢不正確，引致背痛。

### 日發逾50短訊易出事

貝利的醫生警告，若年輕人長年累月打手機短訊，容易引致拇指勞損，建議年輕人發手機短訊以每日五十條為上限。

物理治療師**呂永恆**表示，本港暫未發現有年輕人因打手機短訊而患上肌腱炎的個案，但不少年輕人則因打遊戲機患上該病，患者多屬年齡介乎六歲至十二歲的小學和初中學生，一些嚴重個案更出現拇指肌腱增生，凡做任何活動拇指的動作都感到痛楚，如寫字、刷牙時會痛得很厲害：「有啲痛到刷唔到牙」，一般接受物理治療二至三周便復原，如置之不理令病情惡化，物理治療時間需長達兩個月。

### 打機勿持續個半小時

骨科專科醫生高拔萃表示，手腕近拇指的肌肉控制幅度較小的動作，而這類活動可以快速進行，這部分小肌肉長時間和快速地活動，不單令手部容易疲倦，持續的動作會令肌腱勞損。雖打手機短訊動作一般不會影響頸部或背部，但不少年輕人打機或發短訊時不會安坐在椅上，可能將身體靠在牆邊、倚在梳化或床頭，姿勢不正確就會損害頸和背部，令頸和背的肌肉緊張，嚴重可引致持續痛楚。

他建議，年輕人不論打手機短訊、打遊戲機或使用電腦，不應持續一個半小時，家長也應留意，若子女投訴經常手痛，即要留意他們的問題是否因長時間打機引致。



## 反覆划水呼吸時抬頭太高錯誤泳姿損兒童肩頸

【本報訊】不少家長均會讓子女在暑假時學習游泳，甚至親身上陣教授他們；但有物理治療師指部份家長催逼過度，或教導錯誤泳姿，令子女的頸及肩部肌腱受損，導致「游泳肩」及「蛙式膝」。物理治療師表示，初學游泳者每星期練習兩次、每次1.5小時最為適當。記者：王智君

物理治療師**呂永恆**表示，游泳屬全身的帶氧運動，能強化心肺功能，水的浮力能抵銷部份體重，減少骨骼和關節因活動受壓而勞損。可是，錯誤的泳姿及密集的訓練均會傷及頸、肩膊及腰等部位，傷患若延誤診治，更有可能引致骨折、肌肉撕裂及關節扭傷。

### 足踝勞損易拗柴

**呂永恆**解釋，由於兒童的骨骼仍處於生長階段，未能負荷太大的運動量，父母如過份催逼子女練習，猶如揠苗助長，長遠影響他們的骨骼生長。游泳教練張家耀表示，經父母教授游泳的孩子中，有三至四成的泳姿均不正確，增加他們肌腱受傷的風險，當中以「游泳肩」及「蛙式膝」最為常見。他指出，游泳肩主要由自由式反覆划水的動作引起，患者的肩關節及肩肌腱會出現疼痛症狀。蛙式膝則常見於蛙式踢腿時，因大腿過度張開、膝關節外翻力度太大，或夾腳時膝關節伸直速度太快所致，患者會因膝關節韌帶扭傷而痛楚。至於在呼吸時把頭抬得太高，或頭部長時間保持在水面，均會拉傷背部及頸部肌肉。此外，游泳踢腳時足踝過度向下彎曲，會令足踝勞損，走路容易「拗柴」。

### 冰敷關節防勞損

8歲的張小朋友於數月前跟父親學習蛙泳，但不知何故每次都會抽筋。即使熱身時間加長，抽筋情況依然沒有改善。後來教練發現他腳部的推進動作不當，以致小腿肌肉用力過度，引起抽筋。經糾正泳姿後抽筋的情況再也沒有出現。**呂永恆**表示，習泳宜循序漸進，初學者每周最多練習兩次，每次1至1.5小時最為適當，游泳前須做充足的熱身及伸展運動。他又指：「最緊要姿勢正確，唔好練死一種泳式，避免重複做同一個動作太耐。」游泳後可在劇烈活動的關節進行冰敷，以防勞損。

## 泳姿不當兒童易患「游泳肩」

【本報訊】記者黃雪峰報道：暑假將至，習泳旺季又到，有物理治療師警告，兒童若以錯誤姿勢習泳，容易拉傷肌腱，嚴重可致骨折及關節扭傷，長遠影響骨骼生長。有資深教練稱，近四成由父母指導泳姿的兒童曾受過不同程度的拉傷，建議初學者師從合格教練，訓練以每周一至兩次，每次一至一個半小時為佳。

兒童學習游泳可促進四肢發育，但兒童骨骼仍在成長，不能負荷大運動量，若泳姿不當，容易導致頸、肩膀與腰的肌腱受傷，當中以「游泳肩」最常見。物理治療師呂永恆說，自由泳與蛙泳選手最易患「游泳肩」，重複性划水動作是導致肩關節疼痛的主因；「蛙式膝」病因則是兒童蛙式踢腿時用錯力，致膝關節內側副韌帶、半月板或十字韌帶損傷。

呂永恆表示，一旦拉傷肌肉，應即場給予冰敷、止痛與消炎，然後安排物理治療；物理治療師將會評估孩子受傷原因，與游泳教練溝通，為孩子制訂合適的訓練計劃。他建議兒童應練習兩種以上泳式，避免過度重複同一動作，並應有適當的休息時間、充足的暖身和伸展運動，一旦感到疼痛，要即時通知教練。

資深游泳教練張家耀說，有四成需接受治療的兒童是在父母指導下學習游泳，他警告市民不應亂教和亂學游泳，建議初學者參加由合資格教練主理的游泳班，以免受傷；另外，初學者不宜進行密集的游泳訓練，以每周一至兩次，每次一至一個半小時為佳。

## 孩童泳姿不正損肌腱關節

炎夏將至，不少家長會帶同孩子到沙灘或泳池嬉水，更會充當孩子的游泳教練。不過，有物理治療師提醒，如父母傳授予子女的泳姿不正確，很可能對子女的關節和肌腱造成損害，嚴重者更可能於游泳時出現骨折。實習記者張妙然報道

物理治療師呂永恆（圖）接受訪問時指出，游泳而導致筋鍵勞損的個案很普遍，並以暑假後為高峰期，其中以10至16歲正處於發育高峰期的人，最易有此類問題。最常見的游泳創傷為游泳肩，就是因為泳姿不正確，以致肩部肌肉發育不平均，使二頭肌長腱肌及棘上肌肌腱，因經常摩擦而勞損，更容易造成關節移位，腫痛更會影響手腳活動幅度，此種問題主要見於蝶式及自由式。

### 家長過分催谷或會骨折

蛙式的泳姿雖較舒適，不過錯誤的呼吸、踢水動作亦很常見。他解釋，抽身吸氣時太用力，更有機會對脊骨造成傷害，而「用錯力」或錯誤地，把腿由空中踢入水裏，則會使大腿內側過度受力，甚至傷及十字韌帶。呂永恆謂，有時家長過分催谷，小孩的肌肉發育過早，骨骼卻未必能配合，有小孩曾因此於泳賽中突然骨折，有關情況主要出現於上臂或腿部脛骨。

他又指，因筋鍵勞損而出現的腫痛，會導致小孩不能以正常步姿走路，嚴重者甚至因痛楚而不能跑步。不過，由於小孩的復元能力高，只要及時發現和跟進，一般於消炎後很快便可以康復，很少會導致永久性的創傷。

### 四成習泳學生出現問題

史丹福游泳學校總教練張家耀稱，粗略估計，在習泳的學生中，有三成至四成出現不正確的泳姿，他指，游自由式時應該以曲手抱水才往後撥，避免抽緊手臂，回臂時也不應把手提得太高，以免拉傷肌肉。至於學習蛙式則該多注意吸氣時，不要過度往後抬頭及彎腰，踢水時腿部亦不應提高於水面，而應把腿保持於水底，並以腳掌向外推，確保泳姿合適。

此外，他又認為習泳必須循序漸進，不宜過度練習。以初學者來說，一星期練習一至兩天，每次不多於個半小時已很足夠，初學者應先以短距訓練泳姿。

他又指：「等到學生叫累時已經太遲了，若察覺到他不能長時間保持同一泳姿就該讓他休息。」

## 子女泳姿長期錯誤 可致骨折傷肌腱

【新報訊】夏日炎炎，游泳是消暑辦法之一，家長除替子女報讀游泳班，亦會自己當教練教子女游泳，但若家長未能確定自己的泳姿是否正確，或會將錯誤的泳姿灌輸下一代。有物理治療師指出，長期以錯誤的泳姿游泳，會令關節和肌腱受傷，嚴重的話更會骨折。游泳教練張家耀表示，香港人普遍沒有接受認可的游泳訓練，習泳通常都透過父母傳授及自學，難以察覺泳姿出錯，以為能在水中游動便等於懂得游泳。他指出，大部份泳者常犯的錯誤都是在於呼氣、撥水及踢水姿勢不正確，令肌肉受傷，例如游自由式時長期抬頭游水，沒有將頭伸進水裏呼氣，令頸部受壓；游蛙式時用游自由式腳踢水，令踝部受傷。

常見運動創傷是「游泳肩」

物理治療師**呂永恆**表示，踏入暑假，時有家長帶同子女因錯誤泳姿傷及頸、腰、膊頭等部位而求診。他說，游泳最常見的運動創傷是「游泳肩」，是引致肩關節疼痛的主因，由於肌肉發展不平均，亦會令肌腱受傷，尤其對於正處於發育期的小朋友，「因為若某一部份肌肉力量太大，而骨骼發展比肌肉弱，在肌肉強烈收縮時，有機會導致骨折。」他又說，缺乏足夠的熱身運動亦會令泳者抽筋。

宜採用兩種泳式交替練習

8歲的張小朋友跟隨父親習泳，途中常出現抽筋情況。半年來即使增加了熱身時間，情況都未見改善，後來父親為他報讀泳班，才知道抽筋原因來自泳姿不當，情況經4星期的訓練後改善。

**呂永恆**表示，運動時血管會擴張，運動後於關節位置用冷水退減關節熱力，可減輕關節疼痛。避免游泳創傷，他建議家長應留意小朋友的泳姿是否正確，並留意小朋友有否出現疼痛，及早發現問題；在游泳訓練時要循序漸進，並且採用兩種泳式交替練習；訓練時間和休息時間要成正比，確保不同肌肉得到休息的機會，此外亦要加強肌力訓練。

## 兒童習泳學壞姿勢 過份訓練健體反傷身 正確泳姿減勞損創傷

暑假即將來臨，不少家長會為子女安排參加游泳班，又或自行指導泳術，有助強身健體，更可減少其他運動損傷機會，不過若泳姿不正確、用力不當，有機會引發嚴重傷患。有物理治療師指出，兒童骨骼仍在成長，未能負荷大運動量，如練習不當，可能出現突發性創傷、過勞，嚴重者更會骨折及關節扭傷，故建議家長切勿過份催谷子女，以及為子女安排專業的游泳班，以學習正確姿勢，減少受傷機會。

史丹福游泳學校總教練張家耀指出，一般初學者均會先學習較易學的自由式及蛙式，亦因此這兩種泳姿的受傷機會亦較高，容易傷及頸、膊頭及腰的肌腱等部位。如蛙式，部分初學者會長期將頭部抬高至水面，令頸部位置受壓；又或者沒有按次序亂潑水和踢水，易傷及胸側和大腿內側的肌腱。另外，自由式則因錯誤的潑水手勢(圖1)，易傷膊頭位置。加上部分泳者在游泳前沒有做足伸展運動，令身體未能及時適應特變的大運動量，使身體在短時間內大量增加乳酸，加上錯誤泳姿，令肌腱和傷患處傷上加傷，且容易抽筋。

他稱，曾有一名8歲男童，於半年前開始跟隨父親習泳，但其父發現他出現抽筋，即使加強熱身運動，亦無明顯改善，其後為男童報讀游泳班學習正確泳術及了解問題。在泳班期間教練發現，男童從父親身上學到錯誤的踢水動作，故容易抽筋，之後男童需重新學習正確的泳姿後，便解決了抽筋問題。

### 肌肉太強可致骨折

物理治療師 **呂永恆** 指出，游泳是一種帶氧全身運動，因浮力能有效抵銷體重，對骨骼及關節的壓力相對較少，且能強化心肺功能。游泳引致的常見運動創傷是「游泳肩」及「蛙式膝」，即重複的撥水動作引起肩肌腱炎，以及踢腳時，因大腿過度張開或膝關節外翻力量太強，造成膝關節內側副韌帶扭傷及半月板損傷，甚至可引起十字韌帶損傷。若果兒童習泳過度，令肌肉太強，但骨骼又未完全成長，故容易因肌肉太強而扯至骨折，或會影響正常發育，情況不容忽視。

因此，**呂永恆** 建議家長應為子女安排參加專業的游泳課程，也避免過份催谷子女有「專業運動員」的成績，減少受傷機會，若發現疲勞及痠痛時，應即時休息，避免傷患惡化。

## 兒童泳姿錯誤易傷筋腱

不少家長喜歡親自教授子女游泳，若錯誤傳授，容易令處於發育階段的兒童筋腱損傷，有游泳學校指，每年夏季參加習泳班的兒童，有三至四成均曾由父母教授錯誤泳姿。有廿多年教授游泳經驗的史丹福游泳學校總教練張家耀指，泳姿錯誤，容易傷及頸、膊頭、腰及肌腱（見表）。

不少人游泳時，喜歡把頭長期伸出水面，物理治療師呂永恆解釋，這種錯誤泳姿對成年人不會造成大影響，但對骨骼發育未健全的兒童頸部，會構成很大壓力，容易出現損傷。

一名張姓八歲男童，由父親教授蛙式半年，在游泳中途常抽筋，初時誤以為是熱身不足，但增加熱身時間後仍未見改善，及後加入泳班，發現做錯踢水動作。張家耀指，踢腳用上小腿肌肉，錯誤用力便會抽筋。他呼籲，沒有接受正統訓練的家長，避免將錯誤泳姿灌輸下一代，亦不要密集式訓練子女習泳，每次游泳和休息時間要成正比，初學者每周游泳一至兩天，每次最多個半小時。呂樂恆補充，每年夏季結束，市民因游泳引起痛症的求診個案均會增加，要以冰敷、止痛、消炎、超音波或干擾波等作物理治療，建議當市民運動過後，血液擴張，可用水冷卻，平衡肌肉。記者楊玉珠

## 矯正動作 抽筋消失

曾有學生來學游水之前，跟父親學習蛙泳半年，但每次游水都出現抽筋的情況，經游泳教練了解後，發覺其動作錯誤，經調校後，情況才改善過來。

史丹福游泳學校總教練張家耀指，該名八歲學生，來學游水之前跟父親學習蛙泳半年，但每次游水都出現抽筋的情況。其父一直以爲他是熱身不足，故每次都要他加長熱身時間，不過情況沒有明顯改善。後來泳會教練發現張小朋友的腳部動作，以錯誤的自由式踢水動作，拉直腳板從空中踢下推進。

他指，由於踢腳動作需要使用小腿肌肉，水面與水底阻力亦不同，錯誤用力導致小朋友經常抽筋，改正動作後情況已有改善。後來，教練亦發現張生教子兒子的蛙泳動作是自學得來的。

張家耀又謂，「曾經有個學生，母親因爲貪靚，游泳時從不把頭放進水裏，孩子又學她做，結果導致頸部勞損」。

物理治療師呂永恆指，孩子學了錯誤的動作，很可能於漫長的暑假中經常練習，對筋腱的傷害亦會較明顯。

實習記者張妙然

## 學壞姿勢游水裂腿骨

炎炎夏日，最宜暢泳消暑。有資深游泳教練提醒，兒童習泳時若姿勢不正確，可令關節及肌腱勞損。如長期將頭保持在水面，致使頸部受傷；不正確的划水及踢腳動作亦會令肩及膝關節受損。物理治療師亦指，不少家長過度催谷子女操泳，會令骨骼及肌肉不能同步生長，可致突發性骨折，建議應讓兒童學習正確泳姿及循序漸進練習。

游泳教練張家耀指，兒童的關節及骨骼未成熟，長期以錯誤姿勢游泳會令頸、背及腰等肌腱及關節受損。他估計由家長教導的兒童中，約三至四成有此類問題。他舉例，不少人游蛙式時長期將頭部保持在水面，令頸背肌肉長期受壓；亦有人上水換氣時用力過猛，背部屈曲幅度過大，令背肌受損。此外，不少人游自由式時習慣將手臂完全伸直，回臂時沒做微曲手臂並向後划水動作，變成向下撥水，增加水阻，令肩膊及手臂承受較大壓力。

他說，半年前接獲一名張先生求助，指八歲兒子每次游泳均很容易抽筋，後來了解，發現其蛙式動作錯誤，並非以正常的水底蹬腿動作帶動身體向前推進，而是將雙腿屈曲至近臀部，再撐出水面並「拍落」水面，有如自由式踢腿，水阻大且令小腿承受過大壓力，導致容易抽筋。

### 軟組織受壓致炎症

註冊物理治療師**呂永恒**表示，各種游泳勞損中以「游泳肩」最常見，通常由自由式或蝶式引起，因划水等動作或會令「肩關節旋轉肌群」產生撞擊，令周圍軟組織受壓，產生疼痛及炎症等。若家長過度操練子女，令其肌肉太強但骨骼未能同步生長，最嚴重可致骨骼遭肌肉「扯斷」，「游游吓突然游唔到，因為小腿脛骨裂咗。」

他指出，關節及肌腱長期發炎或勞損，會影響骨骼發展，日後較易「拗柴」或雙腿較易感痠痛。患者需接受冰敷及消炎，並評估勞損成因，作針對性改善。他建議兒童交替練習兩種以上泳式，避免過度重複同一動作，並要做充足暖身及伸展運動，感到疲勞便要暫停訓練。

張家耀補充，兒童習泳應循序漸進，初學者宜每周游一至兩日、每次一至兩小時，避免出現過勞徵兆。

記者：陳紹恒



## 醫知健：游水錯姿勢損頸背關節

【本報訊】炎炎夏日最宜暢泳消暑。有游泳教練稱，兒童習泳時若姿勢不正確，可令關節及肌腱勞損。物理治療師亦指，不少家長過度催谷子女操泳，令骨骼及肌肉不能同步生長，可致突發性骨折。

游泳教練張家耀指，兒童的關節及骨骼未成熟，長期以錯誤姿勢游泳會令頸、背及腰等肌腱及關節受損。他估計由家長教導的兒童中，約三至四成有此類問題。他舉例，不少人游蛙式時長期將頭部保持在水面，令頸背肌肉長期受壓；亦有人上水換氣時用力過猛，背部屈曲幅度過大，令背肌受損。此外，不少人游自由式時習慣將手臂完全伸直，回臂時沒做微曲手臂並向後划水動作，變成向下撥水，增加水阻，令肩膊及手臂承受較大壓力。

張說，半年前接獲一名張先生求助，指八歲兒子每次游泳都很容易抽筋，後來發現其蛙式動作錯誤，並非以正常的水底蹬腿動作帶動身體向前推進，而是將雙腿屈曲至近臀部，再撐出水面並「拍落」水面，水阻大且令小腿承受過大壓力，導致容易抽筋。

註冊物理治療師呂永恆稱，各種游泳勞損中以「游泳肩」最常見，通常由自由式或蝶式引起，因划水等動作或會令「肩關節旋轉肌群」產生撞擊，令周圍軟組織受壓，產生疼痛及炎症等。

## 疲勞便要暫停訓練

若家長過度操練子女，令其肌肉太強但骨骼未能同步生長，最嚴重可致骨骼遭肌肉「扯斷」，「游游吓突然游唔到，因為小腿脛骨裂咗。」呂指關節及肌腱長期發炎或勞損，會影響骨骼發展，日後較易「拗柴」或雙腿較易感痠痛。患者需接受冰敷及消炎，並評估勞損成因，作針對性改善。他建議兒童交替練習兩種以上泳式，避免過度重複同一動作，並要做充足暖身及伸展運動，感疲勞便要暫停訓練。

張家耀補充，兒童習泳應循序漸進，初學者宜每周游一至兩日、每次一至兩小時。兒童未必懂表達疲勞感，察覺到他們無法保持正確動作，可能已是過勞徵兆。

## 習泳姿勢錯 傷肌腱求醫多

炎炎夏日，不少家長會帶子女游水，有些家長會選擇自己當教練，但游姿不正確亦不自知。有物理治療師指出，每年有不少個案因錯誤泳姿傷及頸、腰、膊頭等部位而求診。

物理治療師呂永恒表示，游泳姿勢錯誤會引致運動創傷，其中以游泳肩最常見。

### 重複性動作令肌肉磨損

以自由式為例，每次划水，手臂需完成入水、伸臂、划水、出水和空中移臂的動作，有可能產生肱二頭肌和崗上肌與肩關節前方的撞擊，使肩關節周圍的軟組織受到過高的壓力，導致炎症和疼痛。

另外，游蛙式時，因大腿過度張開或膝關外翻力量太強，造成膝關節內側副韌帶扭傷及半月板損傷，甚至引起十字韌帶損傷。

若游泳後出現痛楚，可用冰敷，因此，小朋友練習兩種以上游泳方式，避免過度重複同一動作，以及游泳前一定要做熱身運動。

有超過20年教授游泳經驗的張家耀表示，家長亂教游泳是十分危險。有一名8歲大的張小朋友，於多月前開始跟爸爸習泳，但時常出現抽筋，加強熱身時間，亦沒有明顯改善。

後來，爸爸安排小朋友到游泳班習游，教練發現小朋友蛙泳腳部動作以錯誤的自由泳踢水來推進，在錯誤用力下引致抽筋。教練追問張先生，知其蛙泳動作是自學，並以爲雙腳踢水是正確動作。

事實上，該個案只需重新學習正的蛙泳蹬腿動作便可解決問題。

### 常犯的錯誤姿勢

#### 蛙式：

1. 長期抬頭游水(圖)，不適當地將頭潛進水裏，令頸部位置受壓2. 沒有按次序亂撥水和踢水，易傷及胸側和大腿內側的肌腱

#### 自由式：

1. 長期抬頭游水，沒有將頭潛進水裏呼氣，令頸部位置受壓2. 錯誤的自由式划水手勢(圖)，易傷膊頭位置

#### 蝶式：

1. 腰部容易拉傷

資料來源：張家耀

## 家長胡亂教泳式易令子女傷肌腱

不少家長都希望子女利用暑假學游泳，家長或會自己「做教練」。但有物理治療師提醒，家長胡亂教授泳式，會令小朋友學錯姿勢或用力錯誤，令肌肉和關節受傷，甚至影響骨骼及肌腱發育，建議安排子女參加合資格教練教授的課程。

游泳學校總教練張家耀(小圖)表示，自由式和蛙式都是比較易學的泳式，不少家長都自己教授子女習泳，但卻很容易教錯泳姿，他說：「游蛙式時，長期抬頭游泳，很容易令頸部受傷；游自由式時，以直手回臂，會拉傷肩膀的肌肉。」張指他的學生中，約有三至四成從父母身上，學到錯誤的泳姿。

### 專家：切勿過度催谷

物理治療師**呂永恆**指小朋友學習錯誤泳姿，會令關節摩擦及撞擊，容易引起發炎，若成了習慣，會導致肩周炎等慢性病，影響活動能力。

呂指：「例如游蛙式用腳掌推水的動作，拉直腳掌，做類似自由式踢水動作，會令小朋友的腳踝受傷，走路時容易「拗柴」。」他提醒家長切勿過度催谷子女，練習會令肌肉力量增強，但骨骼的生長速度未必追得上，導致肌肉拉傷，嚴重會拉至骨折。

## 正確熱身 防運動創傷

香港做運動的人比例算少，肯做運動的，有部分又忽視熱身運動。

事實上，熱身運動絕對必要，是喚醒身體將要運動的前奏，增加全身體溫及血液循環，提高運動耐力及防止受傷。

如此重要，你又豈容忽視？

匯晉專科註冊物理治療師 **呂永恒** 指出，熱身運動的重要性在於：

1. 令體溫上升：有研究指要令體溫上升攝氏 1 - 2 度，大約做 15 分鐘的熱身運動，包括快行、慢跑、踏單車等帶氧運動，此舉好處是令血液循環增加，讓心臟有準備，因為進行帶氧運動時，心臟都會跳得較快。
2. 拉筋防受傷：做任何運動都會活動到手腳，如郁動的範圍不夠大，便很容易受傷。一般人以為拉筋運動只是伸展肌肉，其實還伸展到韌帶、關節囊及脂肪膜（包圍着肌肉的組織），各組的軟組織在進行拉筋運動時可被拉鬆，增加活動範圍，讓肌肉有準備、減少運動時受傷的機會。

### 天氣冷熱 準備不同

要注意的是，熱天和冷天時做熱身運動是有分別的：「如上文所指，熱身運動是令體溫增加攝氏 1 - 2 度，有指引是做 15 - 30 分鐘，30 分鐘後繼續做，作用變化不大。亦有指毋須做 15 分鐘那麼長，只要身體有微微出汗已表示體溫上升，可以此為準則。冬天時，或要長至 30 分鐘才有流汗的效果。」

他說，很多人忽視大腿外側的闊筋膜張肌，這正是抽筋的源頭。它是一塊細小的肌肉，但熱身不足，這肌肉便容易積聚乳酸。這肌肉亦與膝蓋有關連，有些人跑步時會感到膝蓋內側疼痛及出現抽筋，便是闊筋膜張肌做不足熱身之故。

腰部也是常被忽略的位置，事實上，包圍着腰的左右前後肌肉，都需要事先進行熱身運動，因為大部分運動都會用到腰和腹肌，若準備不足，這些部位最可能首當其衝受傷。**呂永恒** 坦言：「但要拉這組肌肉，要趴在地上，頭向上，猶如掌上壓的動作，在街上運動時，較少人這樣熱身。」

### 轉動頸膝分開做

傳統的熱身運動有很多「印身印勢」的動作，原來都是錯的，他解釋，因為肌肉連接着神經綫，當中有着保護的機制，若拉扯的幅度太大，那組肌肉會收縮，反而更繃緊。現時的被動式拉筋運動，動作會是定着約 15 秒至產生拉緊感覺，才会有作用。而一些轉頸及轉膝蓋的動作也不建議進行，因可能會受傷。改良版是將之分拆，如轉動頸部的一組動作，改為別向前、後、左、右幾組來做，便可減低傷及頸項軟骨的風險。

### Cool Down 也要留意

運動後同樣要做冷卻運動（Cool Down），才是一個完整，動作跟熱身運動差不多。

熱身運動其一原因是增加血液循環，令身體肌肉內的廢物容易帶走，如運動後不做冷卻運動，血管會收縮得很快，當血液循環欠佳時，肌肉產生的廢物、乳酸等留在肌肉內，會特別容易感到疲累。**呂永恒** 說：「其實，如 cool down 做得好，藉着血液循環帶走廢物，運動後可以不感到疲累和出現痠痛。」

### 部分熱身運動示範

#### 1. 拉後大腿筋

動作：左腳向前伸直，右腳壓在左腳下，上身向前傾。

注意事項：向前傾幅度視乎個人柔韌度，量力而為，留意腰部輕輕壓下便可。

#### 2. 闊筋膜張肌

動作：左腳平放，右腳向左方繞過，左手輕力拉着膝蓋，腰部面向右方。

注意事項：留意腰部與提起的腳部是相反方向，勿混淆，否則不能產生腰部拉筋效果。

### 3. 大腿四頭肌

動作：左手按在牆上，右手捉住左腳。

注意事項：謹記手腳方向是相反的，即右手捉着左腳。

### 4. 三頭肌

動作：雙手放在頭後，右手輕按左手手蹠，向下壓。

注意事項：是把手蹠向下壓而非向後壓。

### 5. 前臂肌肉

動作：右手向前伸，左手捉着右手手指。

注意事項：手背向下是拉緊外側、手掌向下是拉緊內側，留意手臂要伸直。

備註：以上 6 組動作，保持 15 秒為一下，10 下為一組，換另一方向再做。

## 過年食多 4招修身So Easy

新春期間連放幾日假，心情大好，很多人盡情吃喝，滿足口腹之欲！不過，美味香口的賀年食品多數是煎炸油膩之物，食得多，不但影響身體健康，更有增磅危機！假期過後，上班族即時埋首搏殺，沒有適當運動，「豪華臀」隨時湧現，「土啤吹」睇見眼冤！要解決未算遲，坐言起行要及時。Recruit教你健康、方便和簡單的修身消脂方法，只要你有心想住做，重見優美線條so easy！

### 第1招：湯水邊喝邊消脂

既然肥肉增生因貪食惹禍，一於「邊度?邊度去」，用食療消脂！中醫師譚莉英指，食得過量易增胖，因身體積聚毒素、廢物，影響脾胃健康，減慢身體循環系統的運作。以下兩款簡易湯水有健脾胃功效：

#### 山楂馬蹄消滯湯

材料（1人分量）：

山楂肉 3錢

麥芽 3錢

馬蹄 10粒

谷芽 5錢

鹽 適量

做法：

材料洗淨，馬蹄去皮切粒，然後把所有材料放入煲內，加6至8碗水同煲，水沸後轉慢火煲1小時，加鹽調味即可。

做法：

材料洗淨，馬蹄去皮切粒，然後把所有材料放入煲內，加6至8碗水同煲，水沸後轉慢火煲1小時，加鹽調味即可。

#### 黨參消脂湯

材料（1人分量）：

黨參 5錢 淮山 4錢

車前子 3錢 山楂 3錢

澤瀉 3錢 瘦肉 4兩

鹽 適量

做法：

車前子放入湯袋內，其他材料洗淨，瘦肉出水。把所有材料同放煲內加入10碗水煲至水沸，轉慢火煲兩小時，加鹽調味即可。

功效：

這湯水有行氣化痰，消脂利水的功效。譚醫師說，若果連續1至2星期日日飲用，或在大魚大肉前持續飲用，有助穩定體重。

第2招：按穴／磁療 方便快捷香港人做事講速度，有人可能嫌煲湯執藥材時間長，對食療消脂無興趣。譚醫師表示，通過輕按穴位或磁療，同樣可達到消脂效果，方便又快捷。

按穴法

先搓熱雙手，然後用大姆指在天樞（即肚臍旁約2隻手指寬的位置）上輕按。

磁療法

食得過量使身體偏酸性，身體機能減慢。在肝俞、脾俞和腎俞三個穴位貼上稀土磁片，由於磁片帶有負極磁，有助調勻身體酸鹼度，回復微鹼性，改善循環系統。

第3招：做運動要識計數

人人都知做運動減肥最有效。究竟哪種運動才有效減磅？物理治療師**呂永恆**（Eric）稱，帶氧運動如：跑步、踏單車、游水、划艇機等運動，一星期做3次，每次30分鐘以上，即有燃燒脂肪作用。不過，Eric指做運動燃燒脂肪見效，要識計數，即是計做運動時的心跳率，方法如下： $(220 - \text{年齡}) \times 65\% = \text{每分鐘心跳率}$ 若打算用負重運動方法重點練肌肉達到減肥效果，負重量為可做到50下為基準。另外，若已隔一段長時間沒有運動，Eric建議以循序漸進方式做運動，如先游水，待身體適應運動量後，才轉做其他運動。很多人因太久沒運動，為減肥而跑步，結果引致膝部及足踝受傷。初次運動時可做30分鐘，然後慢慢增加運動量。

第4招：瑜伽美化線條

都市人為工作忙到天昏地暗，抽時間跑步、游水、打波難過登天！而且要定點修手臂、肚臍、臀部脂肪，以上運動未必見效。近年興起的瑜伽，不但可一邊看電視一邊做，更有修整身體線條功效。瑜伽導師Angus表示，瑜伽有助加促血液循環和新陳代謝、按摩內臟，另外通過鍛鍊肌肉，美化身體線條。不過做瑜伽要有耐性，1星期做至少3次，每次1小時，約3個月便見效。

## 收緊手臂

式子：推掌伸展 (Arm Stretch)

做法：

1. 盤膝坐地，屈臂手掌曲上，雙手用力向外伸展，保持約10至15下呼吸；（圖1及2）
2. 雙掌向上推，保持約10至15下呼吸；（圖3）
3. 雙手向兩旁伸直，手掌保持平直向外，向後扭動手臂，使手掌朝天，保持約10至15下呼吸。（圖4）

## 減腰部贅肉

式子：坐式側扭腰體式 (Torso & Leg Stretch)

做法：

1. 坐在地上，屈起右腳跨過左腳，雙手抱腳定位；（圖1）
2. 左手抱膝，向右扭腰，右手放在身後支持；（圖2）
3. 維持動作約10至15下呼吸，然後轉另一邊手腳再做一次。

## 收緊臀部

式子：老虎式 (Tiger Stretch)

做法：

1. 貓式俯撐在地上；
2. 右腳向後提起至90度，腳掌朝天保持平直，前臂用力撐著上身；（圖1）
3. 放鬆腰部，拉長胸口，頭盡量仰高，感覺臀部及後大腿用力為正確。（圖2）

建議：

1. 做瑜伽前2小時不進食，做瑜伽後15分鐘內不飲水進食，約30分鐘後才可洗澡。
2. 以上動作基本上適合任何人跟著做，如患有傷風或鼻塞應暫停，孕婦及患有高或低血壓人士應事前應諮詢醫生意見。

## 醫生話你知

### 減肥秘方咪亂試

爲了令贅肉消失，坊間流傳各式減肥秘方，但匯晉專科整型外科柯志剛醫生話，有些方法唔係人人適，千祈咪亂試，好易搞出事。

傳聞秘方1：每天早上起床後即飲一杯暖檸檬水

評語：成效不大

原因：這方法對部分人來說有醒神作用，而且檸檬水含有維他命C，有益身體。部分人飲後或會胃部不適，患有腸胃病的人要特別小心。

傳聞秘方2：餐前狂飲水，直至有肚脹感覺才進食

評語：自欺欺人



原因：當你狂飲水，感覺把肚填滿，有飽的假象，但假若你吃的東西以肉類或脂肪含量高為主，分別不大，因水分很快被腸胃吸收，之後你仍可吃很多東西。

傳聞秘方3：幾天內只吃蘋果或蔬菜湯充飢評語：醫生和營養師皆不贊同原因：這些食物只含纖維質及少量果糖，進食那幾天可能有輕微消瘦感覺，但其實是身體虛弱，能消滅的體重很少。

傳聞秘方4：進食時慢慢細嚼，而且只吃7成飽評語：最合理，一定得。

原因：多數香港人飲食超過所需分量，只為滿足口欲。細嚼有助食欲滿足感加快出現，令你不願再吃；進食過急，當腦部未有飽的意識，反令我們吃更多。

傳聞秘方5：強忍肚餓，直至捱不住才進食

評語：不健康

原因：捱餓有機會令血糖過低，有突然暈倒的危機。當你餓過飢再吃東西，反加促新陳代謝，吃得更多。

傳聞秘方6：每星期食1至2餐辛辣大餐

評語：無意思

原因：辛辣食品只會增加汗液，減少身體水分，但食辛辣食品時，我們喝大量的飲料如啤酒、甜味飲品等，反而增加吸收水分及糖分等，另外辛辣食品多配肉類，麻辣火鍋油分多，減肥效用不大，反而增肥。

傳聞秘方7：只吃早午餐，不吃晚餐評語：較其他方法合理，但也不建議原因：一般在職人士晚上8時多才進食，假設約11時睡覺，基本上身體只有1個多小時消化食物，睡眠時腸胃仍在蠕動，影響腸胃健康。建議大家晚餐吃得輕量一點，最好臨睡前3小時要完成進食，但也視乎進食的東西而定，若吃重量牛扒則需較多時間才能消化。早餐可豐富一點，因早餐給我們提供一天能量。

傳聞秘方8：推脂或減脂或做減肥機

評語：匪夷所思

原因：脂肪很堅實，難以推走。減脂或做減肥機屬被動式消脂，消滅卡路里能力很微。減脂不能加促新陳代謝，雖然減脂令皮膚又紅又癢，其實是脂肪受傷，若果要令身形均勻，減勻全身，身體受到創傷比做手術更大。

抽脂不是隨便做

柯醫生表示，抽脂方法主要幫助一班做運動後仍未能減去指定部位脂肪的人。抽脂屬中小型手術，需局部麻醉。雖然近年抽脂科技進步，利用激光、超聲波等方法可加強抽脂效果，而且傷口只有幾毫米大，但手術始終有風險，即使有人主動要求做抽脂，必須經過詳細身體檢查，而且證明即使用無創傷方法（即運動或改善飲食等）仍未能解決肥胖或脂肪積聚問題，才建議做抽脂手術。

新春期間連放幾日假，心情大好，很多人盡情吃喝，滿足口腹之欲！不過，美味香口的賀年食品多數是煎炸油膩之物，食得多，不但影響身體健康，更有增磅危機！假期過後，上班族即時埋首搏殺，沒有適當運動，「豪華臀」隨時湧現，「土啲吹」睇見眼冤！要解決未算遲，坐言起行要及時。Recruit教你健康、方便和簡單的修身消脂方法，只要你有心跟住做，重見優美線條so easy！

第1招：湯水邊喝邊消脂

既然肥肉增生因貪食惹禍，一於「邊度?邊度去」，用食療消脂！中醫師譚莉英指，食得過量易增胖，因身體積聚毒素、廢物，影響脾胃健康，減慢身體循環系統的運作。以下兩款簡易湯水有健脾胃功效：

山楂馬蹄消滯湯

材料（1人分量）：

山楂肉 3錢

麥芽 3錢

馬蹄 10粒

谷芽 5錢

鹽 適量

做法：

材料洗淨，馬蹄去皮切粒，然後把所有材料放入煲內，加6至8碗水同煲，水沸後轉慢火煲1小時，加鹽調味即可。

做法：

材料洗淨，馬蹄去皮切粒，然後把所有材料放入煲內，加6至8碗水同煲，水沸後轉慢火煲1小時，加鹽調味即可。

黨參消脂湯

材料（1人分量）：

黨參 5錢 淮山 4錢

車前子 3錢 山楂 3錢

澤瀉 3錢 瘦肉 4兩

鹽 適量

做法：

車前子放入湯袋內，其他材料洗淨，瘦肉出水。把所有材料同放煲內加入10碗水煲至水沸，轉慢火煲兩小時，加鹽調味即可。

功效：

這湯水有行氣化痰，消脂利水的功效。譚醫師說，若果連續1至2星期日日飲用，或在大魚大肉前持續飲用，有助穩定體重。

第2招：按穴／磁療 方便快捷香港人做事講速度，有人可能嫌煲湯執藥材時間長，對食療消脂無興趣。譚醫師表示，通過輕按穴位或磁療，同樣可達到消脂效果，方便又快捷。

### 按穴法

先搓熱雙手，然後用大姆指在天樞（即肚臍旁約2隻手指寬的位置）上輕按。

### 磁療法

食得過量使身體偏酸性，身體機能減慢。在肝俞、脾俞和腎俞三個穴位貼上稀土磁片，由於磁片帶有負極磁，有助調勻身體酸鹼度，回復微鹼性，改善循環系統。

### 第3招：做運動要識計數

人人都知做運動減肥最有效。究竟哪種運動才有效減磅？物理治療師 **呂永恆** (Eric) 稱，帶氧運動如：跑步、踏單車、游泳、划艇機等運動，一星期做3次，每次30分鐘以上，即有燃燒脂肪作用。不過，Eric指做運動燃燒脂肪見效，要識計數，即是計做運動時的心跳率，方法如下： $(220 - \text{年齡}) \times 65\% = \text{每分鐘心跳率}$ 若打算用負重運動方法重點練肌肉達到減肥效果，負重量為可做到50下為基準。另外，若已隔一段長時間沒有運動，Eric建議以循序漸進方式做運動，如先游泳，待身體適應運動量後，才轉做其他運動。很多人因太久沒運動，為減肥而跑步，結果引致膝部及足踝受傷。初次運動時可做30分鐘，然後慢慢增加運動量。

### 第4招：瑜伽美化線條

都市人為工作忙到天昏地暗，抽時間跑步、游泳、打球難過登天！而且要定點修手臂、肚臍、臀部脂肪，以上運動未必見效。近年興起的瑜伽，不但可一邊看電視一邊做，更有修整身體線條功效。瑜伽導師Angus表示，瑜伽有助加促血液循環和新陳代謝、按摩內臟，另外通過鍛鍊肌肉，美化身體線條。不過做瑜伽要有耐性，1星期做至少3次，每次1小時，約3個月便見效。

### 收緊手臂

式子：推掌伸展 (Arm Stretch)

做法：

1. 盤膝坐地，屈臂手掌曲上，雙手用力向外伸展，保持約10至15下呼吸；（圖1及2）
2. 雙掌向上推，保持約10至15下呼吸；（圖3）
3. 雙手向兩旁伸直，手掌保持平直向外，向後扭動手臂，使手掌朝天，保持約10至15下呼吸。（圖4）

### 減腰部贅肉

式子：坐式側扭腰體式 (Torso & Leg Stretch)

做法：

1. 坐在地上，屈起右腳跨過左腳，雙手抱腳定位；（圖1）
2. 左手抱膝，向右扭腰，右手放在身後支持；（圖2）
3. 維持動作約10至15下呼吸，然後轉另一邊手腳再做一次。

### 收緊臀部

式子：老虎式 (Tiger Stretch)

做法：

1. 貓式俯撐在地上；
2. 右腳向後提起至90度，腳掌朝天保持平直，前臂用力撐著上身；（圖1）
3. 放鬆腰部，拉長胸口，頭盡量仰高，感覺臀部及後大腿用力為正確。（圖2）

建議：

1. 做瑜伽前2小時不進食，做瑜伽後15分鐘內不飲水進食，約30分鐘後才可洗澡。
2. 以上動作基本上適合任何人跟著做，如患有傷風或鼻塞應暫停，孕婦及患有高或低血壓人士應事前應諮詢醫生意見。

醫生話你知

減肥秘方咪亂試

爲了令贅肉消失，坊間流傳各式減肥秘方，但匯晉專科整型外科柯志剛醫生話，有些方法唔係人人啱，千祈咪亂試，好易搞出事。

傳聞秘方1：每天早上起床後即飲一杯暖檸檬水

評語：成效不大

原因：這方法對部分人來說有醒神作用，而且檸檬水含有維他命C，有益身體。部分人飲後或會胃部不適，患有腸胃病的人要特別小心。

傳聞秘方2：餐前狂飲水，直至有肚脹感覺才進食

評語：自欺欺人

原因：當你狂飲水，感覺把肚填滿，有飽的假象，但假若你吃的東西以肉類或脂肪含量高爲主，分別不大，因水分很快被腸胃吸收，之後你仍可吃很多東西。

傳聞秘方3：幾天內只吃蘋果或蔬菜湯充飢  
評語：醫生和營養師皆不贊同  
原因：這些食物只含纖維質及少量果糖，進食那幾天可能有輕微消瘦感覺，但其實是身體虛弱，能消滅的體重很少。

傳聞秘方4：進食時慢慢細嚼，而且只吃7成飽  
評語：最合理，一定得。

原因：多數香港人飲食超過所需分量，只爲滿足口欲。細嚼有助食欲滿足感加快出現，令你不願再吃；進食過急，當腦部未有飽的意識，反令我們吃更多。

傳聞秘方5：強忍肚餓，直至捱不住才進食

評語：不健康

原因：捱餓有機會令血糖過低，有突然暈倒的危機。當你餓過飢再吃東西，反加促新陳代謝，吃得更多。

傳聞秘方6：每星期食1至2餐辛辣大餐

評語：無意思

原因：辛辣食品只會增加汗液，減少身體水分，但食辛辣食品時，我們喝大量的飲料如啤酒、甜味飲品等，反而增

加吸收水分及糖分等，另外辛辣食品多配肉類，麻辣火鍋油分多，減肥效用不大，反而增肥。

傳聞秘方7：只吃早午餐，不吃晚餐評語：較其他方法合理，但也不建議原因：一般在職人士晚上8時多才進食，假設約11時睡覺，基本上身體只有1個多小時消化食物，睡眠時腸胃仍在蠕動，影響腸胃健康。建議大家晚餐吃得輕量一點，最好臨睡前3小時要完成進食，但也視乎進食的東西而定，若吃重量牛扒則需較多時間才能消化。早餐可豐富一點，因早餐給我們提供一天能量。

傳聞秘方8：推脂或減脂或做減肥機

評語：匪夷所思

原因：脂肪很堅實，難以推走。減脂或做減肥機屬被動式消脂，消滅卡路里能力很微。減脂不能加促新陳代謝，雖然減脂令皮膚又紅又癢，其實是脂肪受傷，若果要令身形均勻，減勻全身，身體受到創傷比做手術更大。

抽脂不是隨便做

柯醫生表示，抽脂方法主要幫助一班做運動後仍未能減去指定部位脂肪的人。抽脂屬中小型手術，需局部麻醉。雖然近年抽脂科技進步，利用激光、超聲波等方法可加強抽脂效果，而且傷口只有幾毫米大，但手術始終有風險，即使有人主動要求做抽脂，必須經過詳細身體檢查，而且證明即使用無創傷方法（即運動或改善飲食等）仍未能解決肥胖或脂肪積聚問題，才建議做抽脂手術。

中醫師譚莉英

瑜伽導師Angus

柯志剛醫生

## 大掃除用錯力易勞損物理治療師提醒須做熱身運動

【本報訊】年近歲晚，不少市民也趕緊進行家居大掃除，但平日少做家務的人，小心疲勞過度或用錯力，導致上肢勞損受傷。有骨科醫生指，近日這類求診個案便激增兩成，去年曾有一名平日少做家務的OL，趁農曆年前狂做家居清潔八小時，導致右手手腕紅腫發炎，故提醒市民大掃除要量力而為，並注意正確姿勢預防受傷。記者：陳沛冰

平時甚少清潔家居或少做家務的都市人，是大掃除時受傷的高危一族。骨科專科醫生王樂恩表示，農曆年前因家居清潔導致上肢勞損的求診個案，較其他月份高，大部份患者也是因使用不適當的清潔工具及姿態錯誤，或大掃除前沒有做伸展運動熱身，導致肌肉拉傷或扭傷。

### 清潔八小時治療兩月

王樂恩表示，去年就有一名平日少做家務的已婚OL，在農曆年前與丈夫一邊照顧年幼兒女，又連續做了八小時家居清潔工作。懷疑因抹窗時用錯力，導致手腕拇指附近的管道發炎，令右手手腕紅腫及肌腱收窄，需接受兩個多月的治療才康復。另一名中年家庭主婦在大掃除後右肩劇痛，接受磁力共振檢查後，發現右膊的肩旋轉肌肌腱撕裂，估計是舉高手抹天花板時拉傷，她要接受手術修補肌腱及物理治療，更要在新春時留院養傷。物理治療師 [呂永恒](#) 表示，大掃除引發的受傷個案，多數是一些平日甚少清潔家居的人，突然連續數小時做清潔工作，增加受傷風險。高風險動作包括提取重物、抹窗及抹地時手腕重複來回拉動，引致肌腱炎或肌膜炎；長時間蹲着身體清潔導致膝蓋痛；彎腰或扭轉身體清潔導致頸部或腰部扭傷；擰毛巾及地拖時用錯力拉傷手指等。他指身體有些位置的肌肉因平日較少運動，在連續數小時操勞後，很容易引發筋骨痠痛。[呂永恒](#) 提醒市民大掃除時應量力而為，若感到肌肉或筋腱痠痛，應立即停止清潔；患處若沒有腫痛，通常休息兩至三天痠痛便會減退，其間可以暖水袋或冰袋敷受傷部位，但切勿自行胡亂拉扯或扭動受傷部位。大掃除前後可做熱身小運動，例如伸展頸部、肩膊、手部及小腿等肌肉，每進行一小時的清潔工作，最少需休息15分鐘，可預防受傷。

### 預防受傷小貼士

- 選用長柄掃把或地拖，保持腰部挺直，減少腰椎受力
- 避免蹲或跪着擦地板，可坐矮凳清潔
- 清潔天花板或窗戶應使用長柄工具及梯
- 抬頭工作時視線盡量維持距水平線60度內，避免頸椎過度伸展受傷
- 使用護肘及護腕等保護工具
- 每工作一小時休息最少15分鐘
- 大掃除前後做伸展運動

資料來源：物理治療師 [呂永恒](#)

## 今年大掃除記得做熱身

【本報訊】記者陳耀強報道：「年廿八，洗邋邋」，不少市民在農曆年前，都會在家庭進行大清潔，但亦有人因清潔動作不正確而受傷。有骨科醫生表示，每年新年後有百分之二十的人因大掃除受傷而要求診，當中包括抹窗時手腕受傷引致肌腱炎，亦有人因長時間蹲下導致膝痛。有物理治療師建議打掃前，應先做伸展運動避免受傷。

### 每年兩成人受傷求診

年近歲晚，為迎接新一年，一般家庭都會進行大掃除，但城市人工作繁忙，少做家务，容易引致受傷。骨科醫生王樂恩表示，每年過年後都會有百分之二十求診個案是因大掃除時受傷，而新年前因家居清潔導致上肢勞損求診個案較其他月份為高。

他說，大部分病人因清潔家居用錯清潔工具、忽略安全及沒有做伸展運動而受傷，導致肌肉拉傷和跌傷等家居意外。物理治療師呂永恆說，受傷者多為平日甚少清潔家居的都市人，一般都是抹窗或地時，手腕受傷引致肌腱炎或肌膜炎，或因長時間蹲下清潔導致膝蓋痛，亦有機會在清潔時扭傷腰或頸。

王樂恩說，長期忽視病情有機會產生手腕、腰和頸椎的慢性病。

### 蹲下清潔導致膝痛

對於因大掃除而上肢勞損的情況，呂永恆指出，當中多為手肘肌腱炎、肩部肌腱炎及磨損、頸部扭傷及頸神經根壓迫，亦有人出現下背疼痛與拉傷。他傳授一些大掃除免受傷的「貼士」，包括大掃除前確保身體良好，進行包括肩、頸、腰、臂及腿的伸展運動及暖身操；另外，亦可將工作分類予家人分擔，隔一段時間轉變姿勢活動，例如清潔一小時須要休息十五分鐘。最後，他建議市民清潔時，可用工具配合使用，減低過度用力而受傷的機會。

## 大掃除姿勢不當 可致上肢勞損傷腰頸

【明報專訊】明日是年廿八「洗邋邋」的日子，不少平日西裝筆挺、疏於家務的上班族，可能會落手進行一年一度的「大掃除」，但原來這亦暗藏「傷機」。有物理治療師表示，每年過年前後，在清潔過程中受傷而求診個案會增加兩成，當中不少是因大掃除的姿勢不當，導致上肢勞損，嚴重者更要動手術修補筋骨。

過年前後因清潔受傷增兩成35歲的何太任文職，平日甚少清潔家居，在去年春節前，她趁空檔在家裏大掃除，抹窗等做足8小時，誰料何太在抹窗時用錯力，導致手腕連接拇指的位置發炎，出現紅腫及肌腱收窄，最終要接受兩個月骨科及物理治療才康復。

### 打掃8小時治手兩個月

香港註冊物理治療師**呂永恒**表示，一般都市人甚少清潔家居，但在過年前卻突然連續清潔數小時，令受傷風險大增。求診人士多數是因爲持續數小時舉手抹窗後傷及頸肩，或因拖地時姿勢不當，令腰部勞損，亦有人在提起太重的家具時用力不當，令手及腰部受傷。

冰袋敷3天無改善應求診**呂永恒**指出，肌肉如長時間受到壓力，患處會積聚乳酸，造成肌肉及關節痛楚。有肌肉痠痛的人士，一般休息2至3天便可，要紓緩痛感，可以暖水袋敷在患處10至15分鐘，促進血液循環，把引發痠痛的乳酸帶走。但如患處紅腫熱痛，可以冰袋輕敷減輕痛楚，如情況在兩三天後沒有改善，便應求診。呂建議，爲顧及健康，應分階段打掃，在打掃前亦應先做拉筋及伸展運動。他說：「如長期忽視拉傷的肌肉，有可能令關節衍生慢性長期病，情況不容忽視。」



## 大掃除易勞損醫生促須「熱身」

又到年廿八，是各家各戶忙個不停的時候，把家居清潔一番，但有時候在清潔時，一不小心便會造成身體勞損。有骨科專科醫生表示，每年新年前後因大掃除而求診的個案平均增加20%。大部分病人因清潔家居時，錯誤使用清潔工具，或清潔家居前，忽略做伸展運動，導致肌肉拉傷和跌傷等意外，長期忽視病情更有機會衍生手腕、腰和頸椎的慢性長期病。記者葉志賢報道

骨科專科醫生王樂恩昨日接受訪問時表示，新年前因家居清潔，導致上肢勞損的求診個案，較其他月份為高，每年新年前後，因大掃除而求診的個案平均增加20%。

### 每逢新年求診增加20%

大部分病人因清潔家居時，錯誤使用清潔工具，忽略設置安全工作台或清潔家居前，忽略做伸展運動，導致肌肉拉傷和跌傷等家居意外，如長期忽視病情，更有機會衍生手腕、腰和頸椎的慢性長期病，情況不能忽視。而物理治療師 **呂永恒** 在同一場合補充，因大掃除而扭傷，甚至筋腱受損，很多時是一些平日甚少清潔家居的都市人，如果他們一次過連續清潔數小時，受傷機會將會大大增加，這類個案佔本月整體的求診個案20%。他解釋，在大掃除時出現一些常見的勞損情況，例如手肘肌腱炎，當手提太重之物品，如掃地及拖地等，當手腕重複之動作做得太多，或是提攜重物過重，肌肉過度之收縮，會引起手肘之肌腱發炎。輕者手肘感疼痛，嚴重者，即使在休息狀態下，亦會有手肘之劇烈疼痛感。

### 忽視拉傷衍生長期病

至於在肩部肌腱炎及磨損方面，**呂永恒** 又稱，在大掃除時，搬提重物或抹窗過度所引起，通常疼痛局限在肩部，患者會因手手上舉或肩部旋轉時，肩部異常疼痛。一般都是肌腱炎、滑液囊炎或是肌腱之磨損及斷裂所造成的疼痛。治療時，一定要避免讓受損之肩部肌腱再次受傷。

### 清潔家居小貼士

1. 掃地及拖地時，可選擇長柄掃，腰部盡量保持直立，減少腰椎受力
2. 避免蹲或跪着擦地，可減膝關節之壓力
3. 清洗天花板及窗戶，建議使用長柄工具及梯子，可避免肩部過於外展及前屈。
4. 搬抬家具時，不要直接彎腰，也不要彎腰撿拾地上的東西
5. 使用柄工具掃把時，新一代抹布及拖把可更輕鬆地弄乾，減低手部的搓揉負擔

資料來源：(匯晉專科提供)

## 大掃除宜先熱身 錯誤姿勢傷筋腱新春前後求診增兩成

年廿八洗邋遢，舉高手抹窗、重複抹拭、用力洗刷窗簾布均是高危動作，少打掃者更是受傷高危人士。有骨科醫生指，新春前後因大掃除受傷求診個案平均增兩成，建議打掃者事前先熱身及配合適當工具；若感到肌肉痠痛可熱敷，紅腫發熱則要冰敷，無效即應求診。去年曾有主婦大掃除六天後撕裂右肩肌腱，致提不起手，要於新春留院動手術。

### 沒清潔習慣者高危

骨科專科醫生王樂恩表示，新春前因家居清潔致上肢勞損的求診個案較其他月份高，平均增兩成，多因短時間內多次重複相同動作致肌腱炎，最常見個案包括因高舉手臂抹窗過度致肩部肌腱炎及磨損、手腕用力不當扭傷、長期彎腰致下背拉傷，及經常抬頭工作致頸部扭傷等。

他稱，抹窗過度可令肩旋轉肌腱與骨底摩擦，輕則發炎疼痛，重則肌腱撕裂，治療方法是即時休息，配合物理治療、注射消炎藥以減輕症狀，嚴重時便需動手術接駁撕裂肌腱及削薄骨底。

物理治療師 [呂永恆](#) 指，近周每天平均多一、兩名求診者因大掃除受傷，多因錯誤姿勢導致上肢筋腱受損，較常見是手肘及肩膊受傷，平日沒清潔習慣者是高危一族。他建議打掃前先做手部、小腿、腰部、肩膊及頸部伸展運動，每半小時需轉換一次清潔動作，每一小時最少休息十五分鐘，並應注意姿勢及配合適當工具。

他又提醒，如感肌肉或筋腱痠痛，應即時停止清潔，若無腫脹可用暖水袋敷十五至二十分鐘，以促進血液循環，帶走引發肌肉痠痛的乳酸；若肌肉腫脹發熱，應用冰袋敷十至十五分鐘後，以繃帶包紮給予壓力及盡量提高患處以減輕腫脹；若紅腫兩天後仍不退便需求診，勿胡亂自行按壓免加劇病情。

### 大掃除平安小貼士

1. 大掃除前先做全身伸展運動
2. 每半小時轉換清潔動作，清潔一小時最少休息15分鐘。
3. 配合適當工具：
  - 選擇長柄掃把保持腰部挺直
  - 使用矮櫈避免蹲下清潔
  - 使用梯子及長柄工具
  - 使用新一代易弄乾的抹布及拖把
4. 清潔天花時，視線維持60度內。
5. 彎膝緩身蹲下取重物
6. 搬重物時身體靠近重物
7. 使用護肘、護腕、護腰及護膝。

資料來源：物理治療師 [呂永恆](#)

## 長時間重複相同動作缺休息 洗邋邋致上肢勞損

明天正是「年廿八洗邋邋」之時，即使平日不常打掃的人士亦要加入戰團，為家居清潔一番。不過，往往會在打掃時用錯方法、過度用力，引致上肢勞損。有骨科醫生及物理治療師均表示，每年新春前，因家居清潔導致上肢勞損的個案均會上升，故建議市民在打掃時應配合適當的清潔工具，以及有適當的休息，避免上肢勞損。

骨科專科醫生王樂恩指出，每年新春前因家居清潔導致上肢勞損的求診個案，平均增加20%。大部分患者是因長時間重複一個動作，如抹窗、抹地等；在搬重物時姿勢不正確，致肌肉拉傷；或者從高處跌下引致肩周炎等。

王樂恩稱，患者未有即時休息，可能會引起長期痛症，如長時間彎腰打掃嚴重者可造成腰部椎間盤突出。患者除即時停止活動外，若痛症持續必須求診，接受適當的治療。

### 大掃除六大勞損部位

註冊物理治療師 **呂永恒** 表示，部分平日甚少清潔家居的都市人，若他們一次過連續清潔數小時，受傷機會大大增加。他指，大掃除最容易令上肢6個部位勞損，分別是手肘、肩部、頸部、手腕、下背疼痛及肌膜等。

他建議市民在打掃前應先做伸展運動，以作熱身之用；打掃時用適當的輔助工具，不可長時間進行相同的清潔動作，每清潔一小時便最少安排15分鐘休息時間。

### 情況無改善即求醫

**呂永恒** 又稱，市民在打掃後發現疼痛可利用暖水袋敷受傷部位，若出現紅及腫便使用冰敷，一般腫痛在休息2至3天便康復，但情況無改善應即求診。

## 大掃除姿勢不當可致上肢勞損傷腰頸

【明報專訊】明日是年廿八「洗邋邋」的日子，不少平日西裝筆挺、疏於家務的上班族，可能會落手進行一年一度的「大掃除」，但原來這亦暗藏「傷機」。有物理治療師表示，每年過年前後，在清潔過程中受傷而求診個案會增加兩成，當中不少是因大掃除的姿勢不當，導致上肢勞損，嚴重者更要動手術修補筋骨。

過年前後因清潔受傷增兩成35歲的何太任文職，平日甚少清潔家居，在去年春節前，她趁空檔在家裏大掃除，抹窗等做足8小時，誰料何太在抹窗時用錯力，導致手腕連接拇指的位置發炎，出現紅腫及肌腱收窄，最終要接受兩個月骨科及物理治療才康復。

## 打掃8小時 治手兩個月

香港註冊物理治療師**呂永恒**表示，一般都市人甚少清潔家居，但在過年前卻突然連續清潔數小時，令受傷風險大增。求診人士多數是因為持續數小時舉手抹窗後傷及頸肩，或因拖地時姿勢不當，令腰部勞損，亦有人在提起太重的家具時用力不當，令手及腰部受傷。

**呂永恒**指出，肌肉如長時間受到壓力，患處會積聚乳酸，造成肌肉及關節痛楚。有肌肉痠痛的人士，一般休息2至3天便可，要紓緩痛感，可以暖水袋敷在患處10至15分鐘，促進血液循環，把引發痠痛的乳酸帶走。但如患處紅腫熱痛，可以冰袋輕敷減輕痛楚，如情況在兩三天後沒有改善，便應求診。呂建議，為顧及健康，應分階段打掃，在打掃前亦應先做拉筋及伸展運動。他說：「如長期忽視拉傷的肌肉，有可能令關節衍生慢性長期病，情況不容忽視。」

J

## 大掃除易勞損每15分鐘須小休

明日便是年廿八，又是大掃除「洗邋邋」的日子。清潔家居常要彎腰、舉手，經常長時間重複同一動作，對不常運動的都市人來說，容易加劇或造成各種上肢勞損，如網球肘、「媽媽手」等。骨科醫生指，每年新年前後，上肢勞損病例都會比平日增多兩成，相當普遍。物理治療師建議，別長時間進行相同清潔動作，清潔一小時就要休息十五分鐘。

骨科專科醫生王樂恩表示，都市人運動機會不多，每逢農曆年前後，都會有不少人因為大掃除造成上肢勞損求醫，平均每年新年月求診個案均會比平時高出兩成。他指出，大部分病人因清潔家居時錯誤使用不適當的清潔工具，例如使用過短掃把，使清潔者長時間彎身以致扭傷；又或是抹窗、抹地時重複來回拉動，引致肌腱炎或肌膜炎等。物理治療師呂永恆建議，如感到肌肉或筋腱痠痛，應即時停止清潔；若無腫痛，一般休息兩三天便可，不宜胡亂拉或扭動受傷部位，以免造成進一步傷害。記者馬志剛

## 未熱身「洗邋遢」 上肢勞損升2成

【本報訊】(記者 邱益忠)「年28洗邋遢」一向是中國人的傳統，不過有骨科專科醫生指出，新年前後因為家居清潔而導致上肢勞損的求診數字比平時急升兩成，原因是在清潔前忽略做伸展運動，及錯誤使用清潔工具。

骨科專科醫生王樂恩表示，新年前後因家居清潔導致上肢勞損的求診個案較平時增加20%，大部分個案是一些平日甚少清潔家居的中年女士或白領。他說，這些個案在清潔家居忽略做伸展運動，「長時間做同一個動作，例如抹窗、抹地、彎腰掃地，好容易導致肌肉拉傷，若不正視便會患上肩周炎、網球肘、狹窄性肌腱膜炎等病症」。

物理治療師呂永恆提醒市民，打掃家居的人士打掃時應以正確動作和姿勢，配合適當的輔助清潔工具，例如掃地時選擇長掃帚、使用矮凳坐着擦地、不要直接彎腰執拾地上的東西等，「帶着護肘及護腕工作，可保護關節以免受傷」。

## 肌腱退化需要做手術

陳女士去年除夕時，在家中清潔和打掃，腰痠背痛，令之前肩膊毛病顯露出來，求診後證實右肩的肌腱退化等，安排做手術及進行三個月物理治療，新春期還要留院治療。

### 錯誤用力 手腕發炎

骨科專科醫生王樂恩簡介所處理的個案，他說，47歲的陳女士，是家庭主婦，上年農曆新年除夕前一周，整個星期都在家中清潔和打掃，腰痠背痛，特別是肩痛已習以為常。

王樂恩又說，雖然陳女士自知肩膊出現毛病，但一直忽略，只是偶爾購買止痛膠布了事，經過多天的工作，有一天感到右肩劇痛非常，求醫跟進。經磁力共振檢查後，發現其右肩的肌腱退化等，需要安排做手術和三個多月的物理治療跟進。而物理治療師呂永恒補充，另一病人為35歲何太，上年的這個時候，邊照顧嬰兒，邊連續清潔家居，抹窗時導致手腕拇指的管道發炎，治療兩個多月，病情才穩定及康復。記者葉志賢

## 大掃除抹窗 婦肩肌肉撕裂 OL用錯力傷手腕 宜先拉筋舒展

明天年廿八大掃除，慎防抹窗抹出禍！曾有家庭主婦抹窗打掃過年，姿態不當致右肩肌肉撕裂，須做手術修補；又有OL抹窗傷手腕。

有醫生指抹窗是最高危的打掃受傷活動，打掃前宜先拉筋舒展筋骨。

47歲陳太因抹窗弄致做手術，時有肩痛及腰痠背痛，偶爾購買止痛膠布減輕痛楚，曾在農曆年前花整天在家中清潔打掃，但翌日感到右肩劇痛，右手更不能舉起，遂求醫。

經磁力共振檢查後證實，陳太的右肩肌腱退化，由於整日打掃，加劇勞損，引致肩旋轉肌腱撕裂，最終須做手術修補，並須接受3個多月的物理治療，新春期間更須留院治療。

## 長期重複動作 易損肌肉

另一名任客戶服務主任的35歲何太，平日甚少清潔家居，但在春節前連續清潔家居8小時，懷疑抹窗時用錯力，引致手腕近拇指位置的筋腱管道發炎，須接受兩個月的物理治療。

骨科專科醫生王樂恩指出，過年打掃是勞動性的工作，倘姿態不正確或長時間重複一個動作，易令該位置的肌肉勞損，患有肩頸痛的人士，風險更高，輕則疼痛紅腫，接受物理治療便痊癒，重則可引致患處的肌肉撕裂，須接受手術修補，短期內只能作有限度活動。

## 僅服止痛藥 恐傷勢更重

王續稱，打掃的姿態不當可令肩膊、手腕、腰部受傷。「如有疼痛感覺，須立即停止活動並休息，一般休息幾天，痛症便會消退，倘病徵嚴重且持續，便須求醫。」

香港家庭醫學學院院長葉傑權提醒市民，大掃除時勿強行伸展肢體，偷懶動作易拉傷肌肉及筋骨，正確使用工具輔助可減低受傷機會，又指不少病人在受傷後服食止痛藥或塗抹藥膏了事，及至疼痛難當才求醫，可令傷勢更嚴重。

## 受傷者求診 多平日20%

物理治療師呂永恆稱，每年新年前後因大掃除而求診的個案比平日增加20%，看似簡單的動作如抹窗、掃地、搬重物等，潛在危機。

呂解釋，抹窗時雙手重覆來回的拉動可引致手腕肌腱炎，而在掃地時偷懶彎腰，可引致腰部及頸項因扭轉身體而拉傷扭傷；搬重物彎腰更可造成背部肌肉拉傷，引起劇痛。

相關文章:<br><br>患處痠痛可熱敷 紅腫則冷敷<br><br>



## 患處痠痛可熱敷 紅腫則冷敷

大掃除受傷如何自行急救？物理治療師教路，患處痠痛可熱敷，但當患處紅腫疼痛，則應冷敷，減輕病徵。

物理治療師 [呂永恒](#)指出，大掃除後的肌肉痠軟，輕微者可休息一至兩日，徵狀便減退，如感到肌肉或筋腱痠痛，須立即停止清潔，可以熱敷患處10至15分鐘，紓緩肌肉緊張，促進血液循環，將引發肌肉痠痛的乳酸帶走。

不過，如患處紅腫發熱，建議以繃帶包裹受傷位置並盡量提高，以冰袋敷10至15分鐘，減輕腫脹。

呂又稱，不少人喜歡自行購買藥貼或藥酒搓揉患處，但此做法潛在風險。「如果患處已經受傷嚴重至撕裂，再用力粹，可令病情更嚴重。」他又建議，進行大掃除時，宜拉筋舒展筋骨，減低受傷的機會。

相關文章:  
大掃除抹窗 婦肩肌肉撕裂 OL用錯力傷手腕 宜先拉筋舒展

## 大掃除致上肢勞損求診個案升兩成

「年廿八，洗邋邋！」明日便是年廿八，有不少人會為自己的家居進行大清洗，但在清潔時，要留意自己的姿勢，否則容易拉傷。有骨科專科醫生指，過年前後，因清潔的姿勢不正確而導致上肢勞損的求診個案上升兩成。

四十七歲的陳女士，上年的農曆新年前一周，便不停忙於打掃家居。雖然出現肩痛，但也只是貼止痛膠布了事。但在年廿六時，陳女士起牀時，右肩非旦劇痛，右手更不能提起。求醫後，才發現右肩旋轉肌撕裂，需要動手術，過年也要留院治療。

### 清潔前應作伸展運動

骨科專科醫生王樂恩指出，過年前後，因家居清潔導致上肢勞損的求診個案，均會上升二成。他表示，大部份患者均因清潔家居時錯誤使用清潔工具，如使用過短掃把，長時間彎身以致扭傷；或是抹窗、抹地時重複來回拉動，引致肌腱炎或肌膜炎等。

物理治療師**呂永恆**表示，如感到肌肉痠痛，應即時停止清潔，而且切勿自己胡亂拉或扭動受傷部位；若出現腫痛，則可用冰袋敷十至十五分鐘，並以繃帶包裹及盡量提高，令其腫脹情況減輕。他同時建議，市民不應長時間進行相同清潔動作，清潔一小時就要休息十五分鐘；而且在清潔前作伸展運動的暖身動作，並應以正確的動作和適當的工具清潔。

## 滑雪跌倒膝內側韌帶易撕裂

為過白色聖誕，不少人專程到外地滑雪，卻容易樂極生悲。有醫生指，在滑雪導致的創傷中，三至四成涉及膝蓋，當中以內側韌帶撕裂較常見，多因滑雪時跌下姿勢不正確，如張開手部或腳部首先着地等。韌帶撕裂後會自行癒合，但若進行劇烈運動，韌帶將再出現問題，須施手術，康復期長達半年。

### 跌倒時應「順勢跌」

在滑雪時跌下容易受傷的位置，包括膝關節韌帶，如內側韌帶、前十字韌帶和半月板，還有手腕關節、鎖骨、肩關節和脊椎等，使用滑雪板滑雪導致骨折的機會，比一般滑雪高約一倍。矯形及創傷科專科醫生翟慶聰，每年接獲十多宗因滑雪傷及韌帶的個案，他說，滑雪人士跌倒時，應「順勢跌」，不應勉強站起來或讓手部先着地。而部分人士在雪地自行驅車，體力透支，亦易生意外。

他指，韌帶撕裂後首兩小時會出現腫脹，不能站直，應即時用冰敷患處，並服用消炎藥。物理治療師呂永恆補充，前十字韌帶和內側韌帶撕裂均會出現紅腫和疼痛等徵狀，而傷處均會自然癒合。若前十字韌帶撕裂嚴重，醫生須視乎情況建議傷者施手術。

傷者的前十字韌帶癒合後，可如常走路和走樓梯，但再進行劇烈運動，如打網球、壁球和羽毛球等，需要經常轉身和急停，又或需要經常走路，則韌帶容易再次受傷，需要開刀取三分一的膝蓋髌骨韌帶或大腿筋，接駁前十字韌帶。

### 受傷後不建議即時做手術

翟慶聰說，病人受傷後不會即時建議他們做手術，否則膝蓋關節會僵硬。呂永恆補充，前十字韌帶手術「手尾長」，之後需要接受物理治療，包括做簡單的肌肉強化運動、平衡訓練和鍛煉敏捷度等。

記者胡軾欣

## 滑雪傷十字韌帶 治愈需手術

【本報訊】(記者 李見安)香港的天氣再凍，也不會落雪飄飄，因此不少港人喜歡趁聖誕節外遊，到韓國、日本等地過「白色聖誕」及一試滑雪。但有骨科醫生表示，滑雪衝力等於體重10倍，加上港人滑雪經驗少，技巧掌握不足，每年接獲約10宗滑雪引致身體創傷個案，逾半是跌傷，包括引起膝關節內側韌帶撕裂、前十字韌帶撕裂等。該醫生指，倘若是前十字韌帶撕裂，必須透過手術治療，否則會減弱彈跳力，影響日後的運動表現。

滑雪講求膝蓋、手部及腰部的合作，骨科醫生翟慶聰表示，一旦訓練不足，可造成不同程度的創傷，而使用滑雪板時會綁扣雙腳，引起骨折的機會高於使用滑雪橇1至2倍。

## 治療不徹底 或損彈跳力

他說，每年平均接獲約10宗滑雪引致身體創傷個案，逾半是跌倒導致，當中30%至40%個案是膝蓋受傷，25%為內側副韌帶撕裂，其次是前十字韌帶、半月板出現撕裂，其餘包括手腕、鎖骨、大腿、小腿等骨折。

翟慶聰指，假若內側韌帶撕裂，可以透過休息慢慢復原，惟一旦前十字韌帶撕裂，傷者會聽到「啪」一聲，然後關節腫脹，感到劇痛，「要先用冰敷，再服消炎藥及止痛藥，待1至2周後施手術，恢復韌帶的功能，」他說，倘若沒好好治療，會影響日後的運動表現，包括難以彈跳、雙腳不能伸直等。

**呂永恒**：物理治療重要

物理治療師**呂永恒**表示，物理治療對恢復膝關節功能很重要，療程需時6至9個月，期間會做肌肉強化運動等。他指出，滑雪的衝力相等於體重的10倍，建議滑雪時必須配戴裝備，以防扭傷。

25歲的阿明去年與女友到韓國滑雪，由於是初學者，不懂停板而失去平衡跌倒，回港後才發覺盤骨和手腕陣痛，持續兩個月拐腳行路，求醫始知壓裂了尾龍骨和手腕骨，需接受物理治療。

## 專家指學滑雪先要學跌倒 初學者易傷膝蓋韌帶尾龍骨

【本報訊】記者于靜報道：在聖誕節滑雪頗受本港市民歡迎，但因「自學」而不幸受傷的滑雪者，據匯晉專科骨科醫生統計，每年達十多宗。三至四成爲膝關節韌帶受傷，另有手腕、鎖骨骨折等，如受傷嚴重的滑雪者還需要入院做手術。醫生呼籲滑雪初學者要學滑雪，首先要學怎麼跌倒。

據統計，滑雪者遭遇意外創傷超過五成是滑雪時跌倒受傷。大部分滑雪初學者追求速度，認爲滑得越快越好，忽略了學停和學跌。沒有參加滑雪課程的初學者，超過五成都會跌倒。當失去重心或不懂轉彎時，容易傷及膝蓋韌帶、半月板及尾龍骨等，最常見的是膝關節內側副韌帶受傷，達二成至二成五。

擁有四年滑雪經驗的柏高，他就是在四年前滑雪跌倒時，錯誤用手作支撐導致膊頭甩骹，膊頭位置的韌帶撕裂。兩年前他又在另一次滑雪因仆倒弄傷手腕骨。柏高強調初學者滑雪時，一定要有足夠的裝備和參加滑雪課程，要識停識跌。

阿明也是一名初學者，去年和女友到韓國滑雪，阿明因不懂停板失去平衡跌傷，以爲是表面傷痕，是小事一樁，沒有立即求醫，回港後發覺盤骨和手腕陣痛，求醫才知道滑雪跌倒時壓裂尾龍骨和手腕骨，經過三至四個月醫治才康復。

匯晉專科矯形及創傷科專科醫生翟慶聰指出，滑雪時要注意盡量往前跌，不要向後跌，跌倒時不要用手支撐地面；跌倒後不要馬上起身，不要完全坐在地上；起跳時雙腿要保持彎曲。

翟慶聰還表示，如滑雪跌倒受傷，第一時間需做冰敷，或使用消炎止痛藥。如十字韌帶撕裂（防止膝關節脛骨前後移動的韌帶），不建議馬上做手術，需視情況，最快要在二三周之後。通常康復期需要六至九個月，還需配合物理治療，幫助強化膝關節周圍的肌肉。

匯晉專科物理治療師呂永恒建議，滑雪初學者學習基本的滑雪技術，如轉向、停止時，需穿着保護衣物和手套等裝備。他說，需留意雪橇過長操控困難易扭傷膝關節，滑雪靴在滑雪橇上不能過鬆或過緊。

另外，歐、美、日本等地的滑雪場的安全系數較內地滑雪場高，那裡的滑雪者大多經過訓練，懂得環顧四周，如看到有滑雪者跌倒就懂得閃避，安全意識較高。

## 滑雪易傷韌帶 嚴重影響活動

【本報訊】外遊滑雪易樂極生悲，有醫生稱，滑雪受傷患者中，約三至四成傷及膝蓋，兩成至兩成半人內側韌帶受傷，倘傷及十字韌帶恐手尾長，須3至6個月的康復期，嚴重可影響活動能力。

## 傷尾龍骨 致不良於行

現年25歲阿明，去年與女友到南韓滑雪，一度失去平衡跌倒，卻不以爲然，並無立即求醫，返港後才感盤骨和手腕位置有陣痛，求醫始知跌倒時壓傷尾龍骨和手腕骨，引致不良於行達兩個月。

骨科專科醫生翟慶聰指，根據臨床經驗，病人因滑雪受傷而求醫，常見情況包括膝關節韌帶受傷、半月板撕裂或手腕骨折等。

翟稱十字韌帶受傷手尾較長，病人未必需要進行手術，應立即敷冰消炎急救，倘嚴重至撕裂，活動能力受阻，則有需要做手術修補，康復期長達3個月至半年以上。

「患者較年輕，或需經常活動，就要做手術，否則行路時感覺不順，受傷的腳好像甩出來似的。」翟解釋謂。

物理治療師呂永恆稱，建議在手術後，應接受物理治療，如強化四頭肌及膕繩肌可減少手術後的腫脹及痛楚；又提醒滑雪人士，應帶足夠的裝備進行活動，即使身體不平衡，亦盡量微曲向前跌，以減低衝擊力。

## 滑雪傷膝關節手尾長

不少市民趁聖誕新年假期到韓國、日本等地滑雪，但裝備或熱身不足容易受傷。有骨科醫生每年平均接獲十宗因滑雪導致骨折或十字韌帶撕裂等受傷求診個案，大部分為初學者。醫生呼籲市民若滑雪時，膝頭或骨骼有「卡卡聲」，就要停止滑雪。若十字韌帶撕裂仍繼續滑雪，可導致半月板或其他韌帶撕裂，必須立即做手術。

矯形及創傷外科專科醫生翟慶聰指出，滑雪受傷者，三至四成是膝頭受傷，兩成至兩成半屬韌帶撕裂，跌傷超過五成。除膝關節或韌帶受傷外，不少市民跌倒時雙手着地，以支撐身體，因而傷及膊頭和鎖骨等。

翟慶聰解釋，人體向後跌倒時，以雙手伸直支撐落地，身體承受的震盪較自然倒地大十倍。有病人因身體抵受不住龐大衝力，除手腕骨折外，也導致鎖骨骨折和肩膊脫臼；有病人落地姿勢不當，出現大腿、小腿和拇指骨折。

### 滑雪時身體要向前傾

廿五歲的滑雪初學者阿明，去年與女友到韓國滑雪，因他不懂在急速滑行期間「煞停」，結果失去平衡跌傷。他以爲身體沒有表面傷痕，只是輕傷，沒有在當地求醫。但返港後感到盆骨和手腕陣痛求診，才發現滑雪時跌倒，竟壓裂手腕骨和尾龍骨，經兩個月治療才康復。

廿二歲的Parco 四年前到韓國滑雪，他會有滑雪經驗，但那次在沒有裝備和教練指導下滑雪，不慎失去重心跌倒，並以雙手支撐落地，結果導致膊頭脫臼。醫生事後爲他的膊頭關節復位，但因膊頭韌帶撕裂，關節又較鬆，後來再次脫臼。兩年前，Parco 在另一次滑雪中再跌倒弄傷手腕，經醫生治療和物理治療才康復。

翟醫生提醒初學滑雪者，必須帶備足夠裝備，事前要參加滑雪課程，減低受傷機會。物理治療師**呂永恒**提醒市民，滑雪時身體重心要向前傾，避免往後跌倒，否則容易拉傷膝頭韌帶。若膝關節韌帶受傷，膝頭會持續數日感痛楚，關節腫脹，必須求診，透過止痛藥和冰敷患處減輕痛楚，以及接受物理治療，鍛煉膝頭附近肌肉。

## 滑雪避免向後跌 雙手支撐落地易傷韌帶骨折

【本報訊】不少市民趁聖誕新年假期到韓國、日本等地滑雪，但裝備或熱身不足容易受傷。有骨科醫生每年平均接獲十宗因滑雪導致骨折或十字韌帶撕裂等受傷求診個案，大部分為初學者。醫生呼籲市民在滑雪時，膝頭或骨骼有「卡卡聲」，就要停止滑雪。若十字韌帶撕裂仍繼續滑雪，可導致半月板或其他韌帶撕裂，必須立即做手術。

矯形及創傷外科專科醫生翟慶聰稱，三至四成受傷者是膝頭受傷，兩成至兩成半屬韌帶撕裂，跌傷逾五成。除膝關節或韌帶受傷，不少市民跌倒時雙手着地，以支撐身體，因而傷及膊頭和鎖骨等。

## 震盪較自然倒地大10倍

翟慶聰解釋，人體向後跌倒時，以雙手伸直支撐落地，身體承受的震盪較自然倒地大十倍。有病人因身體抵受不住龐大衝力，除手腕骨折外，也導致鎖骨骨折和肩膊脫臼；有病人落地姿勢不當，出現大腿、小腿和拇指骨折。

二十五歲的滑雪初學者阿明，去年與女友到韓國滑雪，因他不懂在急速滑行期間「煞停」，結果失去平衡跌傷。他以爲身體沒有表面傷痕，只是輕傷。但返港後感到盆骨和手腕陣痛求診，才發現壓裂手腕骨和尾龍骨，經兩個月治療才康復。二十二歲的Parco四年前到韓國滑雪，但那次在無裝備和教練指導下滑雪，不慎失去重心跌倒，並以雙手支撐落地，結果導致膊頭脫臼。醫生事後爲他的膊頭關節復位，但因膊頭韌帶撕裂，關節又較鬆，後來再次脫臼。兩年前，在另一次滑雪中再跌倒弄傷手腕，經醫生治療和物理治療才康復。

翟醫生提醒滑雪初學者，須有足夠裝備，事前亦要參加滑雪課程。物理治療師呂永恒稱，滑雪時重心要向前傾，避免往後跌倒，否則容易拉傷膝頭韌帶。若膝關節韌帶受傷，膝頭持續痛楚，關節腫脹，必須求診。



## 斜頸嬰或變「大細臉」

初生嬰兒中，每1000人就有6個出現斜頸症，六成原因是他們一邊頸肌肉較短，導致他們喜歡長期把頭斜向另一邊，如不治理，可能造成終身「大細臉」。醫生表示，如嬰兒出生後一至兩個月內發現問題，可以物理治療治癒，但若在半歲後才發現，則可能要動手術解決。

### 半歲後發現需動手術

匯晉專科骨科醫生王樂恩引述，曾見過年齡最大的患者是一名男子，天生患上斜頸症，到28歲才求診。手術前該男子的頸部不能轉至肌肉較短的一邊，更因此發育成「大細臉」，要留長半邊頭髮遮蓋，嚴重影響生活。其後他動手術把頸部較短的肌肉切除，生活得以改善，但「大細臉」已伴其一生。

### 醫生：父母勿幫子女擰頸

匯晉專科物理治療師呂永恒表示，超過九成斜頸症幼兒接受物理治療已能治癒。療程主要使用局部熱敷、按摩和超聲波治療，使已攣縮或纖維化的肌肉放鬆。他建議，父母應注意抱嬰兒時的姿態，不要長期讓他們的頭部偏在一邊，亦可考慮調校嬰兒牀的位置或擺放電視機的位置，令小朋友一定要向患方擰頸，才可以看電視，鼓勵他們運動頸部。呂永恒補充，如懷疑子女患斜頸症，父母切忌亂幫子女擰頸，否則可能會加重病情。

## 一歲以下患者靠物理治療可痊癒 嬰兒頭歪歪可致大細臉

剛出世的嬰兒，經常眼仔碌碌，頭部左轉右轉。不過，若嬰兒只喜歡朝固定一側看或睡覺，頭部就經常歪歪斜斜，有可能患上斜頸症，嚴重可引致大細臉。有骨科醫生表示，幼兒患有斜頸症的情況很普遍，但成因未明，及早發現可進行物理治療，否則需進行整形手術改善大細臉。本報記者 曾愷欣

斜頸症是頸部肌肉「胸鎖乳突肌」纖維化而攣縮，導致頸部傾斜一個方向，少數是由於骨骼、神經、頸部軟組織發炎或視力異常而造成，力量分布不均，若不及時治療，嚴重可致大細臉。嬰兒斜頸主要分為四種，包括肌肉性斜頸、骨性斜頸、姿勢性斜頸和異常張力造成的斜頸，當中以肌肉性斜頸最為常見。

幼兒患上斜頸症的情況十分普遍，但暫時成因未明。骨科醫生王樂恩說，每年在公立醫院出世的嬰兒，有一、兩成患有斜頸症，當中有六成為肌肉問題引致。他表示，現時醫學界仍未找出斜頸症的明確成因，估計可能與肌肉缺血，即是動脈或靜脈堵塞、肌肉受損和胎水不足等有關，令頸部肌肉「胸鎖乳突肌」纖維化而攣縮，導致頭部無法維持正中位置，而側向一旁。

王樂恩說，嬰兒於出生二至三周後，家長若在頸部胸鎖乳突肌摸到腫塊，約一至三公分長，頭部經常歪向一側，而且轉動的幅度不大，左右移動有困難，有可能患上斜頸症。他舉例說，假設左側的胸鎖乳突肌有異常，可能在頸部的左側有硬塊，頭部偏向左側，而且下巴會轉向右而朝向上。

雖然斜頸症無藥可醫，但及早發現可進行物理治療，近九成的患者可痊癒。物理治療師呂永恆說，一歲以下的幼童，可先進行物理治療，包括局部熱敷、按摩和超聲波治療，令已攣縮或纖維化的肌肉放鬆，並配合被動式運動，即是在患處的相反位置的攣縮肌肉進行伸展活動，療程一般需三個月，風險較低。

### 骨骼發育成熟需手術整形

王樂恩補充，若嬰兒超過一歲，或骨骼發育已完成，治療方法較複雜，可能需進行外科整形手術。他說，曾有一名二十八歲患者求醫，但其臉部的骨骼發育成熟，無法依靠物理治療改善，需進行外科手術，切除患處的肌肉，放鬆已拉緊的肌肉。

六個月大的聰聰在四個月大時，父母發現其睡覺總喜歡偏向右側，彭太說：「當時不知道聰聰患上斜頸症，直至健康院檢查時，姑娘提醒後才意識有問題。」她表示，聰聰接受數次物理治療，每次進行伸展活動，放鬆患處的肌肉，情況得以改善。

呂永恆說，家長若懷疑子女患有斜頸症，切勿胡亂進行頸部伸展活動，如「拎頸」，因頸部有多條重要的神經線，不但會加重病情，而且亦會拉傷肌肉；同時，他提醒家長注意抱姿，因不當的抱姿，或偏向一側，可能加重病程。

## 周歲前發現九成可醫好嬰兒斜頸症或變大細臉

不少嬰兒喜歡把頭側向一邊，父母或未能察覺與罕見的「斜頸症」有關，至長大後頸部活動能力有問題，甚或出現「大細臉」後施手術也難痊癒。有骨科專科醫生指，斜頸症的主要成因是頸部一對「胸鎖乳突肌」纖維化，呼籲家長要特別留意嬰孩有否的側頭習慣，及注意餵奶和抱嬰的姿勢。

記者：楊玉珠

幼兒斜頸症為罕見兒科疾病，據美國數據，約每一千名幼童中有六人中招，骨科專科醫生王樂恩表示，幼兒斜頸成因可分為五種，包括最常見為因胸鎖乳突肌硬化或纖維化所造成，或因骨骼異常、先天性斜視或一隻眼盲的姿勢性、大腦麻痺、較罕見的細菌感染引致。

### 徵狀有硬塊及大細臉

患者一般兩個月大時會見徵狀，六成會在頸部摸到有一至三公分的硬塊，頸部易傾向患側一邊，如右邊肌肉有問題，頭就轉向左邊，或頭總是歪歪的。如年紀較大後才發現，因長期單邊肌肉拉緊，致臉部及頭部可能出現不對稱的「大細臉」。

王醫生兩年前就曾診斷過一名已廿八歲的「斜頸症」患者，「他一條肌肉纖維化，頸部活動都受到影響，連轉個頭看交通燈也有困難，大細臉亦見明顯。」王指，該患者最後接受手術，切斷了纖維化的肌肉，及為其肌肉作出修補，雖未能百分之百痊癒及改善其大細臉問題，但有助改善頸部活動能力。

### 半歲童側睡被發現患病

不過，如患者在一歲前已獲醫治，利用物理治療，成功治癒率有八至九成；一歲或以後，或可用手術治理。物理治療師呂永恒表示，物理治療方法包括為患者局部熱敷令其肌肉放鬆，在攣縮的肌肉上來回或環繞式按摩，再作伸展式運動，必要時加上超音波治療。呂又說，幼兒很喜歡看電視，在家時，家長可調校孩子看電視的位置，如孩子總喜歡向左望，那電視位置宜放在其右邊，並可利用玩具或食物，誘使其頭部轉向患側。

現時半歲大的聰仔，出世後總喜歡把頭側向右邊，甚至睡覺時也都側向右邊。其母彭太指，曾嘗試將兒子頭部轉向中間，但姿勢不能持續。及至聰仔四個月大時，於母嬰健康院檢查時，被發現有斜頸症問題，經兒科醫生轉介接受物理治療後已痊癒。

## 初生嬰斜頸 延誤醫治變大細面

【本報訊】（記者 朱樂汶）家長倘若發現初生嬰兒總側着臉斜視別人或入睡，請注意嬰兒可能會患上幼兒「斜頸症」，令頸部側向一邊，無法左右擺動。有骨科醫生表示，每年本港約有1至2成初生嬰兒患此症，6成病例與肌性斜頸症有關，若患童在1歲前及早接受物理治療，治癒率可達9成，之後的治癒率將減至6成。延誤醫治可導致嬰兒出現「大細臉」，有人28歲後才求醫，每過馬路也要吃力運用腰力，擺動身體視察路面情況。

## 1歲前治癒率達9成

匯晉專科脊椎微創手術中心骨科醫生王樂恩表示，患斜頸症的幼兒中，6成是先天性肌性斜頸，一般在幼兒出生2至3周後出現病狀，嬰兒的「胸鎖乳突肌」上通常會出現一個堅硬且呈現錘形的腫塊，大小約1至3公分，若不及早治療，傾側的一邊臉逐漸變小，甚至造成「大細臉」及頭骨變歪。1歲前只須採用熱敷、按摩等鬆弛肌肉方法便可治癒，治癒率可達9成，之後治癒成效會減至6成。

王引述病例指，有一名男患者至28歲才求醫，但由於骨骼已發育完成，單以物理治療的成效不大，需要接受胸鎖乳突肌切開手術。他說：「該病人之前過馬路，要靠腰力轉動身體才可看到左右兩邊有無車，現在已沒有這問題，但他很介意大細臉，留了長髮，這都是患者的心理負擔。」

物理治療師呂永恆補充說，採用物理治療法的幼兒，痊癒時間最快只需3個月。他建議，家長如發現子女有持續性斜頸，應及早求醫，切忌自行幫病童拉鬆肌肉或扭頸，以免加重病情及拉傷頸部神經。

## 嬰兒斜頸症可致大細面一歲前物理治療黃金期

【本報訊】天真活潑的初生嬰兒好奇心無限，不時會轉頭探看新奇事物，但當嬰兒只喜歡「側埋一邊面」看人時，父母就要小心，隨時是患上斜頸症。有骨科醫生指出，一歲前是斜頸症患者接受物理治療的黃金時期，延誤治療會引致大細面甚至令視野收窄，影響日常生活。曾有男患者延至28歲才接受治療，只能要做手術才可將斜頸「扶正」。記者：鍾麗霞

美國研究數字顯示，每千名幼兒中有約六人患上斜頸症。骨科專科醫生王樂恩指出，在公立醫院的兒科骨科門診中，斜頸症個案約佔一至兩成，大部份幼兒的斜頸問題是由一條在頸側的「胸鎖乳突肌」纖維化引致，醫學界暫時未能確定成因，或與母親懷孕期間胎水不足有關；骨骼、姿勢及視力問題也可引致斜頸。

## 胸鎖乳突肌硬化纖維化

患病的新生嬰兒通常在出生兩至三周便會出現病徵，部份甚至在胸鎖乳突肌摸到硬塊，顯示肌肉已硬化或纖維化。王解釋，當幼兒其中一邊頸側的胸鎖乳突肌持續硬化，肌肉的長度便會縮短，導致頭部無法維持直立在身體的中線位置。故此，嬰兒經常會將頭側向患處一邊，但下顎卻會朝向健康的一邊頸，並微向上方便視物，若頭部經常維持此姿態，會因重力及肌力失衡，令面部生長畸形，導致患處一邊面較細，另一邊發育正常的面部則較大。王樂恩曾治療最年長的病人為28歲，這名男患者自小已有斜頸及大細面的問題，但一直未有理會，「佢大細面好明顯，要留長一邊頭髮遮住，先唔會咁覺眼，佢其中一邊頸可以擰轉幅度好細，平時睇嘢好唔方便」。其實幼兒多數能透過物理治療治癒斜頸症，越早治療也可防止面容變形，但到青少年或成年後才治療，則一般都要做手術才能將縮短的頸肌切斷，令頸肌重新癒合及拉長；大細面問題卻要透過整形手術改善。物理治療師呂永恒指出，斜頸症患者在一歲前接受物理治療效果最理想，包括為嬰兒按摩硬化的胸鎖乳突肌、使用局部熱敷放鬆肌肉、被動伸展運動、以玩具、食物及電視畫面等吸引幼兒轉向患側。家長更可調整手抱、餵奶或臥床的姿勢，盡量令嬰兒將頭部轉向患側，有助改善病情，物理治療一般三至六個月見效。

「郁佢個頭 喊得好犀利」

六個月大的聰聰，出生兩個月前到母嬰健康院檢查，被醫護人員發現喜歡將頭擰向右邊，母親彭太隨即帶兒子向私家醫生求診，發現左邊出現斜頸症，「最初發現佢只肯擰向一邊，如果夾硬郁佢個頭，佢就會喊得好犀利。」聰聰做了多次物理治療後，病情已有改善，「條頸可以正常兩邊郁」。

## 導致斜頸症的原因

• 肌肉性斜頸：位於頸側的胸鎖乳突肌纖維化 • 骨骼性斜頸：例如顱骨異常或半頸椎症等骨骼關節缺失，令頭頸軸傾斜 • 姿勢性斜頸：由先天性斜視引發的姿勢問題 • 中樞神經長出腫瘤 • 頸部深層細菌感染含膿資料來源：骨科專科醫生王樂恩

## 幼童患斜頸症 延診可致大細面

寶寶經常頭側側望人，或患「斜頸症」，嚴重可致扁頭畸形，一歲前不處理，更須動手術。有28歲青年太遲求診致鴛鴦大細面，須靠頭髮遮掩，動手術都不能還原。

骨科專科醫生王樂恩根據其個人臨床經驗指出，幼兒斜頸症在公院兒科骨科門診中，每年約佔2成。王說，由頸部兩側胸鎖乳突肌先天不對稱造成的「肌性幼兒斜頸症」，佔所有斜頸症60%，其餘原因包括先天頸椎骨骼關節先天缺失及斜視致姿態性斜頸等。

## 1歲前物理治療 9成痊癒

肌性幼兒斜頸症患者的頭部，會傾向胸鎖乳突肌較短的一側，2個月大已很明顯，假設左側肌肉先天較短，患者頭部便會斜向左側，面孔朝向右邊。病發初期，患者亦會出現不痛的硬塊。

如在1歲前確診，患者單靠物理治療的痊癒率達90%，但治療成效卻會隨年紀下降，1歲後才確診，物理治療的成效減至60%。

「就算1歲後才求醫，醫生都會先看物理治療的效果，如患者對物理治療的反應不佳，或需利用手術切斷較短的胸鎖乳突肌，待肌肉自動鬆弛復原。」王說。

## 青年不能復原 長髮掩面

但王曾有一名28歲的男病人，因太遲求診，不對稱的肌肉影響顎骨發展，造成大細面，該名男病人為此留長髮遮掩不對稱的面頰，即使施手術，也只能回復頸部部分活動能力，鴛鴦面不能一併解決。

物理治療師**呂永恆**建議家長，如孩子患有肌性斜頸症，抱起孩子時如遷就其頭部側向的一邊會加劇病情，長遠可因此影響孩子頭部發展，致頭部一邊較扁，即扁頭畸形。

只有6個月大的聰聰，2個月前確診罹患肌性幼兒斜頸症，幸及早確診，接受5次物理治療後，先天較短的左邊胸鎖乳突肌已鬆弛，兩側頸肌回復對稱，毋須再接受治療。

## 胎水不足引致影響頭骨發育 BB患斜頸症慘變大細臉

嬰兒頭部微微傾側，總是望向一邊，可能是患有斜頸症，若不作醫治，除了要「側臉迎人」，更會引致「大細臉」。有骨科醫生稱，較常見成因是懷孕時胎水不足，活動空間小影響胎兒肌肉生長。如能及早發現及接受物理治療，治愈機會率達九成；嬰兒半歲後，可能需接受手術；但青春期後頭骨發育完成，「大細臉」便無法逆轉。有患者到二十八歲才求醫，頸部轉向受限制，過馬路望車時也有不便。

骨科專科醫生王樂恩稱，斜頸症是單側頸部的「胸鎖乳突肌」出現纖維化及攣縮，導致兩側肌肉長短不一。如患處位於左側，頭部會遭牽扯並微歪向左，臉部會轉向右上方。幼嬰兒斜頸可能因胎內姿勢不良、生粒受傷等引致，母體胎水不足是常見原因，令胎兒活動空間小，影響肌肉生長。

## 半歲前發現九成可治愈

王樂恩引述美國統計稱，每一千名初生嬰兒便有六個患斜頸症，估計本港公立醫院兒童骨科門診約有一至兩成同類個案。嬰兒兩、三個月大時，父母或可察覺嬰兒一側頸部不疼痛的硬塊，嚴重個案更可以看到肌肉繃緊。

斜頸症會影響頭骨發育，形成大細臉。患者若能在三至六個月大頭骨較軟時確診，並接受物理治療，成功率達九成。六至十八個月大或要做手術，將患處肌肉切開，令肌肉長回正常長度。若延遲治療，會影響頭骨發育，形成大細臉；青春期後頭骨發育完成，需做整形手術改變臉形。

王樂恩曾接觸一名二十八歲患者，他刻意留長頭髮遮掩大細臉，由於頸部無法轉多於九十度，過馬路時需轉腰或轉肩才可望清楚車輛。半歲大的聰聰，兩個月前到健康院檢查時，被發現左側頸肌過短。母親彭太指他睡覺時多將頭部轉向右邊，接受一次物理治療後，頭部已可首次轉向左邊，在接受四、五次治療後已接近康復。

物理治療師**呂永恒**稱，治療時將嬰兒頭部扭向相反方向，以伸展肌肉，但父母切勿自行替患者轉頸，免傷及神經。他建議父母調校電視機與嬰兒床位置，或用玩具吸引嬰兒，使頭部轉向患側；嬰兒習慣望向父母，改變抱姿可訓練嬰兒轉頸。

## 港兩成嬰患斜頸症嚴重可致「大細臉」

所謂「三歲定八十」，但其實在未夠一歲，頸部健康已可影響一生。本港有一至兩成到母嬰健康院或公立醫院求診的嬰兒患有「斜頸症」，若長期不獲適當處理，長大後可導致「大細臉」，臉部及頭型左右不對稱等問題。本報記者可愛趣致的「聰聰」(見圖)，四個月大已被發現患有「斜頸症」，母親彭太憶述，當時留意到「聰聰」腦袋常傾右，帶他到健康院檢查才發現此病，經過近兩個月的物理治療，腦袋斜傾情況已消失。

### 可致骨骼發育異常

骨科專科醫生王樂恩指，「斜頸症」主要因胸鎖乳突肌纖維化、骨骼關節缺失，屬先天性肌肉長短不一或細菌感染造成，最早於嬰兒一個月大已可發現。

物理治療師**呂永恒**稱，由於嬰兒骨骼尚未定型，若長期斜頸，可導致骨骼發育異常，出現「大細臉」等外觀問題，既影響心理，待發育期後，便可能需轉交整型醫生處理。

王醫生指，家長若見子女頸側有腫塊，可能是「斜頸症」，應及早求醫，經三個月的物理治療，九成可痊癒，但治癒率會隨年紀降低，嚴重時需進行手術。



## 嬰幼兒斜頸症或致大細臉

嬰幼兒笑臉迎人，可愛趣致，但如果他們經常「側臉迎人」，為人父母就要留意。據美國統計，每千名嬰幼兒約有六名發生先天性肌肉傾斜頸，這些嬰幼兒大多喜歡朝固定一側看、睡同一側，假如不加理會，有可能導致臉部兩邊出現「大細臉」，影響身心發展。記者劉國潔報道

斜頸症(Torticollis)成因尚未有定論，本港所有到公立醫院兒科、骨科就診的兒童中，則有一至兩成是因頸斜而前往求醫。不過，亦有可能因頸部肌肉「胸鎖乳突肌」纖維化或攣縮而造成的頸部斜向一側，滙晉專科脊椎微創手術中心骨科專科王樂恩醫生和呂永恆物理治療師均指出，幼兒患斜頸症的情況很普遍，通常可分為肌性斜頸症(較多發生)、骨性斜頸症、眼性斜頸症，因斜視而續發姿勢性傾斜、中樞神經腫瘤、以及頸部深層細菌感染灌膿。

### 經常側看側睡須留意

王樂恩表示，患有斜頸症的幼兒中，肌性斜頸症佔六成，一般見於嬰兒出生二至三周之後，在胸骨如突肌(頸的某側)摸到一個堅硬、不痛且呈紡錘形的腫塊，大小約一至三公分長。此外，患病幼兒的臉總是朝向對側，睡覺喜歡只睡一邊。但如果不及早治理，長大後可能會導致大細臉。

王樂恩指出，此病狀一般在嬰兒一至兩月時即可發現，治療得早痊愈的幾率可達八至九成，且毋須手術治療，只採取熱敷、按摩等物理療法就可治愈。若就醫嬰兒超過一歲，或骨骼發育已經完成，則所需治療方法可能會比較複雜，也可能需要手術治療。一般說來，採用物理療法的患病嬰兒，痊愈時間只需三個月。該病通常沒有致死等嚴重影響，但若是長期不治療會影響患者面部美觀，且對其心理造成負擔，影響日後的社交活動。

### 數次 物理治療見 好轉

彭太六個月大的兒子聰仔，於四個月大時被父母發現睡覺總是喜歡偏向右側，腦袋幾乎時時偏右，彭太表示當時並不知道聰仔是患病，直到一次去健康院做檢查，護士指出後才意識到。她謂，自從帶聰仔接受幾次物理治療，情況大有好轉，也沒有出現大細臉的情況，「其實當時知道聰仔得呢個病嘅時候，都有好驚，因為醫生話發現得早，治療下好快就可以好返。前排通常都係帶佢一個禮拜做三次治療，每次會拉廿幾次頸，畀佢緊張嘅肌肉放鬆，依家都好咗好多！」

## 跳躍 殺球 好帥！學運動員英姿當心筋骨壞了

中國運動員在奧運會上摘金奪銀，在全國掀起一陣運動熱潮。有香港物理治療師提醒，平時缺乏運動的民眾進行鍛鍊要量力而行，運動前要充分熱身，不應盲目模仿專業運動員的動作。

### 運動館免費 港市民狂熱

奧運會期間，香港所有運動場館免費開放，不少市民紛紛走進運動場地一展身手，其中香港普及率很高的羽毛球、乒乓球場館尤其火熱。由於多數市民沒有接受過專業人員的指導、循序漸進地打球，導致最近因運動受傷者明顯增多。

### 羽球打過頭 椎間盤凸出

香港理療師表示，有平時很少運動的中年女士，在打羽毛球2小時後，誘發腰椎間盤凸出問題；還有市民因為重復使用錯誤動作打球，最後導致肘部損傷。

香港理療師呂永恒提醒說，奧運選手的專業動作是多年訓練才練就的，市民不應急於求成、一味模仿。

### 運動先熱身 衣著要合適

如果市民用錯誤動作打球，可能造成不同程度的創傷，如過度用力握緊球拍；揮拍扣球時錯誤用肩、肘及腕力；錯誤的跳躍動作及轉身接球等，均可導致肘、腳踝扭傷及膝關節損傷等傷病。他提醒，市民提高技術要注意循序漸進，運動前應進行足夠的熱身，穿合適的運動衣和球鞋。

如果運動時關節及肌肉出現紅腫、發熱或疼痛，應立刻停止運動並及時進行冰敷等治療。如果疼痛持續，應儘快到醫院治療以免病情惡化。

## 奧運後遺症5大傷身運動

奧運終於圓滿閉幕，但唔少人已經運動員上身，忍唔住搵朋友一齊打波游水，做吓港版林丹同費斯，點知健身未成，反而搞到一身傷。

物理治療師**呂永恆**話，由於奧運效應同康文署免費開放運動場，唔少有運動開的香港人都去湊熱鬧做運動，結果因運動創傷而向佢求診的病人大增25%，當中以20-40歲女士為主。

如果你都係忽然運動的其中一分子，唔該即時睇吓以下5大傷身運動有冇你份，再學吓防傷技巧啦！第1位：羽毛球

最易受傷部位：肩

37歲的Alex趁奧運熱狂打羽毛球，結果不到兩個月就患上肩周炎。「我以前有打開羽毛球，不過平均每個月只打一次。近排康文署啲場唔使錢，我有朋友就book咗好多場，一個星期有2至3次，有得打梗係打盡佢啦！點知前排打完個膊頭非常痛，又腫腫咁，仲痛到舉唔到手，去睇物理治療師先知已經患上肩周炎。」

Alex又話：「因為收工比較晏，每次到場已遲到，通常一落場就打，沒有做熱身運動，物理治療師話呢個都係患上肩周炎原因之一。而我啲朋友因為全部都有做熱身，所以冇事。」

Alex的握拍姿勢冇問題，只不過因為冇熱身，結果搞到肩周炎，佢話痛正喺肩膊駁位中間，最嚴重時痛到郁唔到。

羽毛球要求協調性高

物理治療師何應輝（圖）話，打羽毛球需要常常遞高雙手抽擊，如果沒有做熱身運動放鬆肩膊附近筋腱的話，筋腱連接肩骨的地方很容易就會拉傷發炎，形成肩周炎。

「好多人以為羽毛球好易打，冇學過、唔熱身都打得，其實羽毛球一方面要殺波，一方面又要跑來跑去，需要好強的協調性，一唔小心就會拉傷腰或扭傷膝頭。但普通人打羽毛球好少滿場跑，所以最易受傷就係肩膊。」

肩周炎並不難醫，好似Alex的情況，做衝擊波及手法治療已可解決，但就有一段時間不能打波了。

打羽毛球都會有「劉翔腳」

劉翔因為腳傷而退出奧運，令萬千翔迷傷心欲絕，呢種名為「腱止點末端病」的傷患，其實是肌腱炎的一種，可以出現在手、肩頭、大腿、足踝，打羽毛球都有可能中招。

物理治療師何應輝話：「腱止點末端病係運動員常見的病症，因為佢哋成日需要重複跑、跳、急停等動作，令相關的筋腱出現發炎及結繭，極度疼痛。而劉翔的腱止點末端病出現於腳蹠筋腱，他本身的腳蹠骨又特別大，磨擦程度比一般人更大，於是特別嚴重，如果當日他勉強比賽的話，隨時會斷腳筋！其實最徹底的醫治方法是開刀切去腳蹠筋腱的繭，不過手術後筋腱的組織有可能會改變，令爆發力不及以前，手術後又需要休息半年，所以難怪劉翔不太願意做手術。」

羽毛球防受傷Tips

★打羽毛球前要熱身15分鐘，動作如下：

熱身

肩膊：左手伸直橫放胸前，右手輕力將左手壓向身體，靜止10秒，還原。轉換右手，重複上述動作。

頸部：眼望前方，頭部緩緩轉向右邊，還原後再向左轉。重複10次。

腰部：兩腿張開至肩膀寬度，左手叉腰，右手臂盡量向上伸展，同時將腰部向左拉，靜止10秒，還原。再以反方向重複動作。

握拍力度及姿勢

★大力握住球拍並不會增加扣殺的勁道，過度用力反而增加肩膊勞損，因此輕輕握緊就可以。

★ 球在最高點時是最佳的扣殺時間，因為這時個波最食力，冇咁易扭親手。

#### 紓緩運動

★打完波記得做15分鐘紓緩運動放鬆肌肉，動作同熱身一樣。如果肌肉有紅腫的話，千祈唔好沖熱水涼，否則會令傷處更加充血，腫上加腫！

#### 第2位：乒乓球

最易受傷部位：手肘

物理治療師**呂永恆**表示，數天前剛有一位因打乒乓球而受傷的病人向他求診。「那位男病人本身做文職，3個月前受奧運氣氛感染，每星期同朋友打一次乒乓球。由於每節場只得兩小時，於是都不會休息，以免浪費時間。漸漸返工時覺得右手肘外側隱隱作痛，當時還以為只是打得字多，點知最近一次打了乒乓球不足15分鐘，手肘外側已經痛得不能發力，急急求診。其實他已患上網球肘，要做1個月物理治療。」

成因：骨科專科醫生翟慶聰話，網球肘係因為重複使用前臂，令肌腱輕微撕裂及發炎引起。每場乒乓球抽波可能多至數千下，如果中間沒有時間讓肌腱休息，就會引起網球肘，令肘關節附近感到非常疼痛、麻痺，甚至不能發力。

預防方法：每打20-30分鐘，小休5分鐘。

#### 第3位：籃球

最易受傷部位：膝頭

成因：翟慶聰醫生指出：「打籃球成日都要跳起入波，好講求上下半身的協調性，如果你有練開，貿貿然姚明上身大力跳起入樽的話，大腿同小腿一旦唔能夠同步跳起，各自往相反方向扭動，便會令膝蓋的半月板及十字韌帶受傷。」十字韌帶位於上下脛骨之間，一旦撕裂的話，膝頭就會極度痛楚、腫脹，小腿不能伸直，嚴重者需要做手術駁回韌帶。而半月板就位於小腿脛骨上方，如果大腿同小腿各自往相反方向扭動的話，半月板就會被推出脛骨外，受傷時患者會聽到「卜」一聲，同理輕微痛楚，幾個鐘後先開始腫脹同劇痛，需要開刀治療。

預防方法：正式開始比賽前大家先搓一陣波，可以令身體更加適應比賽時各項動作的需要。一雙好的籃球鞋也有助減輕跳躍時對膝蓋的壓力。

翟慶聰醫生指着的位置就是半月板，共有2塊，中間的就是十字韌帶，如果膝頭受到猛擊或扭傷，都有可能令兩者移位或撕裂。

#### 第4位：排球

最易受傷部位：肩

成因：**呂永恆**表示，排球和打羽毛球一樣會引發肩周炎，原因係打排球時需要舉高雙手，如果學人扣殺用力過猛，或是姿勢不正確的話，肩部筋腱就會被強力牽扯，因而拉傷，形成肩周炎。

預防方法：改善扣球技巧係最好的方法，另外亦要透過其他運動鍛煉身體的兩側。例如游泳可鍛煉肩部內旋及外旋動作及肩膊肌肉，肩膊肌肉強啲，打排球拉傷的機會就細啲。

#### 第5位：跳水

最易受傷部位：頸椎

成因：唔好笑，香港每年總會有兩三單盲摸摸跳水整親頸入院的個案。翟慶聰話未受過訓練去跳水，隨時整傷頸椎：「如果水深不足，你一跳落水個頭已經春向地上，條頸椎就會向前摺，令頸椎移位或骨折，壓住神經線，即時不能動彈，情況嚴重的話會癱瘓或死亡。」

預防方法：未受過訓練就唔好跳水。跳水一定要去水深達身高3倍以上的地方，因此去有跳水設施的泳池最好。

受傷點算好？

一旦唔好彩運動受傷，記緊「PRICE處理原則」，即時急救，再去睇醫生，對受傷部位的復元有很大幫助。

P=Protect（保護）：保護患處，避免再次受傷。

R=Rest（休息）：立刻停止活動，避免患處繼續出血及腫脹。

I=Ice（冰敷）：受傷部位需在48小時內進行冰敷，以減低出血、疼痛與腫脹，從而放鬆肌肉。

C=Compression（壓逼）：受傷部位可用彈性繃帶纏綁，以作固定，使患處不再出血及減少腫脹。

E=Elevation（抬高）：受傷部位應抬高，以減少患處繼續出血及腫脹。若是上肢受傷，應抬高至高於心臟；而下肢則可抬至高於骨盆。

## 以為羽毛球、乒乓易打 剛身揮拍 中年忽然運動周身傷

【本報訊】受到京奧影響，加上政府運動場地豁免收費三個月，令不少人拿起球拍舒展筋骨，較易上手的羽毛球及乒乓球更是大熱運動。有物理治療師表示，平日缺乏運動的市民，模仿運動員「剛身」揮拍扣球，會增加運動受傷的風險，最近便有平日甚少運動的中年女士狂打兩小時羽毛球後，誘發腰椎盤突出問題。記者：梁瑞琮

註冊物理治療師 [呂永恆](#) 表示，羽毛球及乒乓球都是較受歡迎的普及運動，但大多數人不會接受專業人員指導、循序漸進地打球，很容易因此受傷或觸及舊患。他指，市民若以錯誤的動作打球，可造成不同程度的創傷，如過度用力握球拍；揮拍扣球時錯用肩、肘及腕力；錯誤的跳躍動作及轉身接球等，均可引致網球肘、足踝扭傷及膝關節損傷等。

## 有人誘發腰椎盤突出

[呂永恆](#) 表示，最近有一名甚少運動的45歲中年女士與子女打了兩個小時羽毛球後，發現腰痛及不能久坐，且經常感到頭暈，雙腳乏力難以舉起，求診後發現她因長期缺乏運動，脊柱肌肉薄弱，打羽毛球的動作誘發了腰椎盤突出，需要接受較長時間的治療。由於每次打球一、兩小時，揮拍抽球次數可高達數千次，若不斷重複錯誤的動作，可引致關節受傷，造成背痛、肩周炎或網球肘等。[呂永恆](#) 表示曾有一名35歲男士每星期打乒乓球一次，每次約兩小時，打球期間很搏殺，不會休息，三個月後發現右手肘外側隱隱作痛，初時以為是工作疲勞，但在一次打球時，手肘外側疼痛至不能發力，求診後證實患上網球肘，治療後四星期才可以恢復運動。

## 運動前應有足夠熱身

[呂永恆](#) 稱，分析去年8月至今年7月間因打乒乓球及羽毛球受傷求診的205病人個案，發現分別有24%及35%人出現腰背肌肉受傷。另外，肩損傷、三角肌拉傷、手腕軟骨受傷、筋膜炎、俗稱網球肘的肱骨外上髁炎也是常見傷患。他指出，近日因運動受傷求診的病人以20至40歲的女士居多，故提醒市民運動前應有足夠熱身、穿着合適的運動衣及球鞋、循序漸進地提升技術，平日可透過游泳等運動鍛煉肌肉，均可減低受傷風險。若運動時關節及肌肉出現紅腫、發熱及痛楚，便應停止運動，即時接受冰敷等治療，若痛楚持續更要盡快求診，以免令傷患惡化。

## 打羽毛球常見受傷動作

- 動作：過度用力握拍傷患：網球肘、肩周炎
- 動作：扣球時過度使用肩、肘及腕力傷患：網球肘、肩周炎
- 動作：突然強力跳躍傷患：筋膜炎、大腿肌肉拉傷
- 動作：跳躍着地不平衡、過度深蹲再起跳傷患：足踝損傷、膝關節損傷
- 動作：突然轉身接球傷患：膝關節損傷

資料來源：註冊物理治療師 [呂永恆](#)

## 京奧掀運動熱潮熱身不足易傷脊椎少婦狂打羽毛球傷神經綫

林丹勇奪奧運羽毛球金牌、乒乓球團體相繼奪金，在港掀起奧運熱，加上政府運動場免費開放，令本港市民運動量突然增加。有物理治療師表示，近一個月因運動受傷求診的人數，亦較平日多約兩成半，接近約六至七十宗個案。當中有媽媽陪同子女打羽毛球後腰痛及無力舉腳，發現是長期沒做運動下打球，誘發椎間盤突出，需長時間接受物理治療。

近月康文署豁下場館免費開放，物理治療師 **呂永恆** 受訪時表示，期間因運動受傷求診的人數較平日多約兩成五，約六至七十宗。他指出不少市民預約場地打球後，很多時抱「不要蝕底」心態不停地打球，加上熱身不足又不斷重複抽球、殺球等動作，很容易拉傷，「肌肉未準備好，柔韌度較差，增受傷機會。」尤以平日少做運動的，突提高運動量，身體機能或因未準備好而容易拉傷。

## 連續打球兩小時傷手肘

一名四十五歲女士上月與子女打羽毛球兩小時後，發現腰痛、無力及不能久坐，且雙腳舉起時無力，求診後發現因長期缺運動致脊椎肌肉薄，打羽毛球時動作過激致誘發椎間盤突出、壓着神經綫，需長時間接受物理治療，嚴重或需一年才可痊癒。

**呂永恆** 表示，過去一年因打羽毛球或乒乓球受傷求診的分別各有約一百人，當中以腰背肌受傷佔大多數，分別約佔求診者三成五及兩成四；其次為肩部肌肉、韌帶等損傷；打羽毛球因走動較多，腿部受傷的機會也較大。

## 重複性動作易勞損

每周與朋友打乒乓球一次的陳先生，每次也爭取於兩小時內「盡打」、通常不會休息，三個月後開始發現右手肘外側隱隱痛，初以為是工作疲勞，但有次打球不足十五分鐘便痛得不能發力求診，發現原來患上俗稱「網球肘」的右肌腱撕裂及發炎，需停止打球數周及接受物理治療，個多月後才可打球，但事前要先拉筋及做足熱身。

**呂永恆** 提醒市民，若打球後肌肉出現紅、腫、熱很大機會是軟骨等創傷，因疲累造成的痛楚是「酸酸痛」，但他指出由抽球等重複性動作所致的勞損創傷較難察覺，建議市民真正打球前先「搓波」熱身讓肌肉適應、打球後亦應放鬆；平時則可游泳及鍛煉身體兩側肌肉，並要注意打球姿勢；並堅守每十五至二十分鐘運動，要休息兩至三分鐘。

## 打乒乓羽球易傷腰肩 租場雖限時間不宜搏晒命

【本報訊】不少市民因康樂及文化事務署提供免費場地爭相租場做運動，但做運動方法不當，創傷也增加。有物理治療師本月收到因運動受傷轉介個案，較上月增二成半，主要因打乒乓球和羽毛球受傷，傷處主要在腰和肩部；過去一年因這兩類運動受傷個案達二百宗。

物理治療師 **呂永恆** 分析去年八月至上月接受治療的病人資料，在一百零七名打乒乓球時受傷個案中，兩成四屬腰背肌受傷，一成八屬肩損傷、二頭肌長頭腱鞘炎和三角肌拉傷，其餘屬足踝損傷、跟腱炎和網球肘等。在九十八名打羽毛球受傷個案中，腰背傷佔三成半，肩損傷、二頭肌長頭腱鞘炎和三角肌拉傷佔一成四，而跟腱炎和足踝損傷均有一成一，其餘受傷包括大腿肌肉拉傷、膝關節損傷和網球肘。

感疲累要適當休息

**呂永恆** 指出，乒乓球和羽毛球受傷個案較多，相信因這兩類運動容易上手而吸引市民。不過，一般人以為這類持球拍的運動靠臂力擊球，但事實上需要腰、肩和腕力三個部位出力，若忽略了腰力的重要，就會使腰部受傷，故做這兩類運動的病人以腰背受傷為主。此外，患者在救球時，因大腿伸展的幅度不足及雙腳不能隨着球打過來的方向轉身，因而拉傷大腿肌肉、膝關節和足踝韌帶。

呂續稱打乒乓球和羽毛球時需重複抽球和殺球，每場重複動作可達數千次，若熱身不足容易導致關節受損，包括背痛、網球肘和肩周炎，但不少市民為了珍惜租場時間，租場打球時會「打足咁多個鐘」，缺乏休息，也增加受傷機會。他提醒市民平日做些伸展運動，例如持重練習和游泳，並在打球前做足夠熱身運動；運動期間感到疲累要適當休息；若感到痛楚時便要停止，以免創傷加劇。

避免運動創傷貼士

- 穿着合適運動衣服和鞋。
- 運動前做足熱身運動、運動結束後做放鬆運動。
- 不要太大力握球拍。
- 不要勉強救球。
- 殺球時避免過度使用肩、肘及腕力。
- 避免突然強力跳躍、突然轉身及過度的深蹲起跳。
- 感到疲倦應稍作休息。
- 運動期間感到痛，就要停止運動。
- 平日透過持重運動或游泳鍛煉身體兩側肌肉。

資料來源：物理治療師 **呂永恆**



## 殺球跳躍重複動作觸發傷患羽毛球乒乓球創傷增加

受京奧氣氛影響，不少市民亦突然技癢，運動量大增，當中最「易上手」的羽毛球及乒乓球均成為熱門運動。由於這兩項運動都看似容易，故不少愛好者沒有經過專業人員指導，或事前沒有足夠熱身，因而容易發生扭傷腰、拉傷肩或令膝踝關節損傷等。有物理治療師表示，在過去一年便有逾200人因運動創傷求醫，故建議平日少做運動的人士，應量力而為，減低身體創傷的機會。

物理治療師**呂永恆**(圖)表示，過去一年便分別接獲107名及98名病人因乒乓球及羽毛球運動創傷的個案。乒乓球創傷個案中，有24%為腰背肌受傷、18%為肩損傷，其餘則是跟腱炎、腕軟骨、肘關節及膝關節損傷等。羽毛球運動創傷患者中，有35%因腰背肌受傷、11%為跟腱炎，其餘則是大腿肌肉拉傷等。

他指出，由於該兩種球類運動，對於身體的靈活性、柔韌度、協調性的要求非常高，而且常有救球、殺球、跳躍及急停轉身等動作，對於平日少做運動的人士來說，突然提高運動量，身體機能根本未作好準備，故容易造成損傷，加上有不少人若在運動損傷後，誤以為是疲勞，只需休息兩天便會痊愈，沒有及時求醫治療致病情惡化。

運動創傷主要是因動作或技術錯誤所致，**呂永恆**指出，這兩類運動均會出現握板動作太大力、或在殺球時過度使用肩、肘及腕力，從而引致網球肘及肩周炎，而突然強力的跳躍或轉身則會造成跟腱炎、大腿肌肉拉傷及膝關節損傷等，同時亦有人因為沒有穿著合適的運動鞋，或過度的深蹲起跳，因此做成足踝損傷、膝蓋軟骨病等。

現年45歲的劉女士曾與孩子打了兩個小時羽毛球後，發現腰疼痛，不能久坐，還經常會感到頭暈，雙腳舉起時感無力。經醫生診斷後，證實因長期缺乏運動，造成脊柱肌肉薄弱，當打羽毛球時，動作又過於激烈，因而誘發腰椎盤突出症。故醫生建議她平日可多游泳，多做內旋及外旋動作，鍛鍊背部、肩膀肌肉及大腿前後肌肉，減低運動受傷的機會。

**呂永恆**建議，運動前盡量鍛鍊身體的兩側，做伸展運動，持重練習或游泳。在每次玩球前做好熱身，結束後做好放鬆。打球時減少重複動作的次數，增加休息次數，同時打球前先互相擊球熱身，使身體能更適應運動的需要。若感覺到痛楚，就應該停下來，否則會造成更嚴重的後果。另外亦應穿著合適的衣服和鞋，並要注意地板是否打滑。

## 玩乒乓羽毛球腰背傷普遍

不少市民因康樂及文化事務署提供免費康樂場地，爭相租場做運動，但做運動方法不當，創傷也增加。有物理治療師本月收到因運動受傷轉介的個案，較上月增加二成半，主要因打乒乓球和羽毛球受傷，傷處主要在腰和肩部；過去一年因這兩類運動受傷個案亦達二百宗。他提醒市民，平日也要鍛煉身體，以免突然做劇烈運動時受傷。

### 易上手反易受傷

物理治療師**呂永恒**分析去年八月至上月接受治療的病人資料，在一百零七名打乒乓球時受傷的個案中，兩成四屬腰背肌受傷，一成八屬肩損傷、二頭肌長頭腱鞘炎和三角肌拉傷，其餘屬於足踝損傷、跟腱炎和網球肘等。在九十八名打羽毛球受傷的個案中，腰背傷佔三成半，肩損傷、二頭肌長頭腱鞘炎和三角肌拉傷佔一成四，而跟腱炎和足踝損傷均有一成一，其餘受傷包括大腿肌肉拉傷、膝關節損傷和網球肘。

**呂永恒**指出，乒乓球和羽毛球受傷個案較多，相信因這兩類運動容易上手而吸引市民。不過，一般人以為這類持球拍的運動靠臂力擊球，但事實上需要腰、肩和腕力三個部位出力，若忽略了腰力的重要，就會使腰部受傷，故玩這兩類運動的病人以腰背受傷為主。

此外，患者在救球時，因大腿伸展的幅度不足及雙腳不能隨着球打過來的方向轉身，因而拉傷大腿肌肉、膝關節和足踝韌帶。

他續稱，打乒乓球和羽毛球時需要重複抽球和殺球，每場次重複動作可多達數千次，若熱身不足，容易導致關節受損，包括背痛、網球肘和肩周炎，但不少市民為了珍惜租場時間，租場打球時會「打足咁多個鐘」，缺乏休息，也增加受傷機會。他提醒市民，平日做些伸展運動，例如持重練習和游泳，並在打球前做足夠熱身運動；運動期間感到疲累，要適當休息；若感到痛楚時便要停止，以免創傷加劇。

記者蘇家欣

## 熱身不足姿勢錯易受傷

北京奧運熱席捲全港，不少市民會趁着熱潮參與各項運動，其中由於羽毛球及乒乓球「易上手」，較多市民選擇，但有物理治療師表示，大多的市民沒有亦沒有足夠的熱身，或姿勢錯誤，容易傷及腰背，更可能觸發嚴重傷患。

物理治療師 **呂永恆** 稱，自踏入8月起，因運動創傷求醫的個案上升，較平日多25%，其中以因羽毛球受傷個案較多，患者主要是20至40歲的女性。

### 奧運熱求診人次升

他解釋，很多人平日都不做運動，突然提高運動量，身體機能未作好準備，以及運動時錯誤的姿勢，因而引致運動創傷。

事實上，羽毛球和乒乓球對身體的靈活性、柔韌性、協調性要求非常高，在救球、殺球時，很多的跳躍落地及急停轉身等動作，很容易腰扭傷、肩背拉傷和膝踝關節損傷。

由去年8月至今接獲107宗打羽毛球受傷的個案。主要是腰背肌受傷，有24%；其次是肩損傷、三角肌拉傷，則佔18%。

而打乒乓球受傷的有97人，35%是腰背肌受傷(肩損傷、三角肌拉傷)，亦有14%是跟腱炎。

持球拍運動受傷主因，由於每次運動間抽球次數可有數千次之多，過度重複的遠球或殺球而導致關節受傷，通常的特徵是在某段時間內疼痛逐漸增強，背痛，網球肘，肩周炎。

另外，持拍運動亦會導致創傷。由外部受到衝撞或內部肌肉拉伸或關節扭曲引起，會引致跟腱，膝蓋軟骨病，大腿肌肉拉傷。

預防方法，應盡可能同時鍛煉身體的兩側。多進行伸展運動，持續練習或游泳。在每次進行運動前做好熱身，結束後做好放鬆。

打球時減少重複的次數，增加休息的次數，同時，打球前先互相擊球熱身，使身體能更適應運動的需要。時刻相信自己的身體反應。如果感覺到痛，就應該停下來，否則會造成更嚴重的後果。

### 過度用肩或肘致肩周炎

錯誤的姿勢或技術亦會令身體受傷。太大力握板，或殺球時過度使用肩、肘及腕力，可能會導致網球肘及肩周炎等毛病。

### 強力跳躍會拉傷大腿肌肉

此外，在運動期間，突然強力跳躍，會引致跟腱炎、大腿肌肉拉傷等。還有，跳躍着地失平衡的話，令足踝損傷、膝關節損傷；而突然轉身，則會讓膝關節受到損傷。

45歲的劉女士是一名家庭主婦，平日較少運動，但突然有一天她與孩子打了兩個小時羽毛球後，發現腰很疼，不能久坐，還會感到頭暈，雙腳舉起時覺得無力。

經醫生診斷後，發現劉女士因為長期缺乏運動，造成脊柱肌肉薄弱，打羽毛球時動作又過於激烈，誘發了腰椎盤突出症。

若運動時受傷，**呂永恆** 建議，可在患處敷冰，並立即求醫。(都市)

## 奧運熱運動創傷增 中年漢裂韌帶

平日少做運動，看罷奧運後卻想一顯身手？要小心造成運動創傷。

有從事金融界的中年爸爸，近年都不運動，看奧運見姚明比賽後，一時興起，與孩子打籃球，結果投籃着地後十字韌帶撕裂，或須手術治療。

## 從事金融界 看姚明突運動

有骨科醫生及物理治療師均指，奧運開幕後，因運動創傷求診的人數急增，籲市民運動前先做15至20分鐘熱身。

籃球、羽毛球及乒乓球等均是港人熱愛的運動，但骨科專科醫生高拔萃指出，如長期缺乏運動，肌肉會因缺乏訓練變得脆弱，肌腱協調變差，身體反應亦變慢，故一旦進行劇烈運動，很易拉傷。

他最近便有一名40多歲的男病人，本身從事金融行業，過去數年缺乏運動，近日看過奧運籃球比賽姚明的風采後，便與十多歲兒子到球場一顯身手，但跳起射波着地後，膝蓋突感疼痛、紅腫，後證實其十字韌帶撕裂，可能要接受手術治療。

高醫生指，奧運開幕後因運動創傷求診的人愈來愈多。物理治療師呂永恆亦指，除奧運熱潮外，政府的康樂設施近日因奧運免費使用，亦令本月求診人數較奧運開幕前急增25%，當中大部分求診者因一直缺乏運動，卻受奧運氣氛感染，突然進行運動，造成運動創傷。

## 打羽毛球乒乓球 亦須熱身

呂曾見有長期缺乏運動的中年女病人，與孩子打了兩個小時羽毛球後，腰痛、頭暈並雙腳舉起時無力，後證實因脊柱肌肉薄弱，打球時又過於激烈，誘發椎間盤突出。

呂提醒市民，切勿以為羽毛球及乒乓球的運動量較少，便可忽視熱身的重要性，他過去一年的病例中，便分別有107人及98人因打乒乓球及羽毛球受傷，兩者均以拉傷腰背肌最常見。

高拔萃則建議，市民如長期缺乏運動，切勿因一時興起，進行個人體能不足以應付的劇烈運動，並要慎選對手，避免與經常運動的對手「硬碰」；運動前亦必須進行15至20分鐘熱身。

## 北京奧運熱忽然做運動 師奶不自量打波拗傷腰

京奧掀起運動熱潮，市民多做運動，但胡亂運動，容易造成身體創傷，其中羽毛球及乒乓球可導致嚴重受傷。據一間診所表示，奧運期間，因運動創傷來求醫者，已逾二百人，比平日上升二成五。一位太太有感缺乏運動，突然與孩子打羽毛球，誘發「腰椎盤突出症」。本報記者

市民被奧運熱潮氣氛感染，其中，四十五歲的劉太也不例外。加上奧運期間可以免費在康文署轄下的運動場內打球，令平日缺乏運動的劉太趁熱鬧與女兒到場打了兩個小時羽毛球。

事後，她腰間很疼，不能久坐，還經常會感到頭暈，雙腳無力舉起。經過醫生診斷後，她因長期缺乏運動，造成脊柱肌肉薄弱，打羽毛球又過於激烈，令到脊髓神經受到壓逼，誘發了「腰椎盤突出症」。另外，亦有常做運動的男士因沒有注意熱身而導致肌肉僵硬。

### 求診人數急升25%

註冊物理治療師呂永恆表示，大多數市民因運動「易上手」，而在沒有專人的指導下打球，做出錯誤的動作或姿勢，因而導致腰椎扭傷、肩背拉傷和膝踝關節等運動創傷。

他建議市民在做運動時應多注意熱身及休息，不應強求。此外，亦應注意運動的正確動作，技術不正規、強度不夠或太大力等，都能導致嚴重的損害；不適時，亦應盡快求醫。

## 淺水區戲水青年頭撞水底頸骨折 騎膊馬跳水隨時癱瘓

【本報訊】游泳是最佳的消暑方法之一，但市民到泳池及海灘戲水要注意安全，尤其青少年喜歡在淺水處玩騎膊馬跳水，隨時樂極生悲。骨科醫生警告跳水時水深不夠，或沒有受過專業訓練，很容易發生意外，引致頸椎骨折及移位，嚴重者更會四肢癱瘓，甚至死亡，故提醒市民跳水前要先確定水深，由水平線跳下，水深最少要有約2.5米。記者：何漢婷

每逢夏季，也有不少市民胡亂跳水受傷的個案，骨科專科醫生翟慶聰指出，傷者以20至30歲男性為主，受傷原因多是跳水不得法所致，最常見的情況是不確定水深就跳下去，當水太淺時，跳水者的頭部便會撞向水底，沙灘、河及湖等難以評估水深的地方更是高危，貿然跳水極易導致頸椎受傷。

## 頸椎粉碎性骨折

翟慶聰表示曾有一名20歲青年與友人到長洲的沙灘嬉戲，當到達水深及膝的地方時，他與友人玩騎膊馬跳水，竟因頭部撞到水底，令四肢不能動彈，需即時送院救治，檢查後發現是第五節頸椎骨折，令骨頭被壓扁。由於屬粉碎性骨折，要先做手術清除壓着中樞神經的碎骨，再做穩定頸骨的手術，這名青年手術後需要戴頸箍4至6星期才逐步康復，雖然手腳能活動自如，但手部長期有麻痺感覺。另有一位40歲中年男子，也因在淺水區跳水導致第三、四節頸骨移位，要做手術將壓着神經的骨磨走，再固定患處，讓骨骼自動復位。翟慶聰指出要防止跳水意外，必須加強市民的安全意識，例如不應在淺水區或在水深不明的水域跳水，若跳水時不幸發生意外，應盡量不要移動傷者，以免頸椎「傷上加傷」，應立即報警求助。翟慶聰指出，頸骨分開七節，頸椎骨折及移位以第五、六節最常見，又以第一、第二節後果最嚴重，傷者會出現呼吸困難、四肢不能活動的情況，嚴重者會終身癱瘓、性功能受損及大小便失禁等。

## 治療黃金八小時

一般來說，頸椎受傷首八小時是治療的黃金時間，醫生可替傷者注射類固醇，將頸椎受傷引致的脊髓損傷減低。物理治療師 **呂永恆** 指出，若脊髓受傷處以下的感覺神經功能全部喪失，患者日後復原的機會很微，若傷處以下仍有感覺，並保留運動神經功能，復原機會較大。

## 忘形玩跳水可致癱瘓死亡

市民炎夏暢泳，興起時更會縱身跳水，小心樂極生悲。矯形及創傷科專科醫生翟慶聰表示，因跳水受創的病人中，三分之二傷及頸與脊椎，導致頸骨骨折及移位壓着中樞神經，可能令四肢癱瘓、喪失性功能，甚至死亡。

翟慶聰表示，他平均每年夏季接獲一宗市民跳水受傷求診個案，主要為二、三十歲的青壯年。他指出，跳水時一旦以頭先着地，衝力有機會導致頸骨骨折、移位及令脊椎受損，當壓着中樞神經，更會影響活動能力及出現不能呼吸的情況。脊椎創傷可分為完全損傷及不完全損傷兩種，前者令受傷節數以下所有感覺神經功能全失，後者則仍保留部分感覺及運動神經功能。一些先天脊椎管狹窄的人士，受傷之後出現脊椎完全損傷的機會較大。

### 八小時治療黃金期

曾有一名二十歲青年與友人在海灘玩「騎膊馬」，疊高跳水，結果導致第二節骨骨折及壓着神經線，四肢不能活動，進行牽引治療及以手術取走碎骨後，手腳始能恢復活動，但需佩帶頸箍四至六星期，休養數月後才康復。另有一名四十多歲、於淺水地方跳水的男傷者，頸椎第三、第四節骨向前移，導致左邊肩膀癱軟，需施手術磨走部分凸出的骨，經三個月時間才融合復原，但仍會間中出現手痺後遺症。

物理治療師**呂永恒**表示，九成跳水受傷者出現短暫的四肢癱瘓情況，數小時後可逐漸恢復部分活動能力。他指出，受傷後八小時內是治療的黃金時期，若能及時為脊椎減壓，可增加兩成復原機會。他續稱，可為傷者進行牽引療程及手術，令移位組織復位，及以使用藥物減輕水腫情況。

### 水深應約身高一倍

不過，康復過程漫長，傷者平均需住院一百至四百四十八天，需持續進行協助深層肌肉收縮的運動，有一半傷者能於受傷五年後，關鍵肌肉活動功能由少於五分之三，轉為多於五分之三。

翟慶聰醫生提醒市民，不應在淺水、不知水深及水中有障礙物的地方跳水，酒後亦不宜跳水。若需跳水，應在水深有本身高度一倍的地方進行。

## 不知深淺頭先著地 跳水傷頸椎隨時變癱

市民炎夏暢泳，興起時更會縱身跳水，小心樂極生悲。矯形及創傷科專科醫生翟慶聰表示，因跳水而受創的病人中，三分二傷及頸與脊椎，導致頸骨骨折及移位，壓着中樞神經，可能令四肢癱瘓、喪失性功能甚至死亡。

翟慶聰表示，他平均每年夏季接獲一宗市民跳水受傷求診的個案，主要為二、三十歲的青年。他指出，跳水時一旦以頭先着水底，衝力有機會導致頸骨骨折、移位及令脊椎受損，當壓着中樞神經，更會影響活動能力及出現不能呼吸的情況。脊椎創傷可分為完全損傷及不完全損傷兩種，前者令受傷節數以下所有感覺神經功能全失，後者則仍保留部分感覺及運動神經功能。一些先天脊椎管狹窄的人士，受傷後出現脊椎完全損傷的機會較大。

### 手術後現手痺後遺症

曾有一名二十歲青年與友人在海灘玩「騎膊馬」，疊高跳水，結果導致第二節骨骨折及壓着神經線，四肢不能活動，要進行牽引治療及以手術取走碎骨後，手腳始能恢復活動，但需佩戴頸箍四至六星期，休養數月後才康復。另有一名四十多歲、於淺水地方跳水的男傷者，頸椎第三、第四節骨向前移，導致左邊肩膀癱軟，需施手術磨走部分突出的骨，經三個月時間才融合復原，但仍會間中出現手痺後遺症。

### 八小時內黃金治療期

物理治療師呂永恆表示，九成跳水受傷者出現短暫的四肢癱瘓情況，數小時後可逐漸恢復部分活動能力。他指出，受傷後八小時內是治療的黃金時間，若能及時為脊椎減壓，可增加兩成復原機會。他續稱，可為傷者進行牽引療程及手術，令移位組織復位以及使用藥物減輕水腫情況。

不過，康復過程漫長，傷者平均需住院一百至四百四十八天，持續進行協助深層肌肉收縮的運動，有一半傷者能於受傷五年後，關鍵肌肉活動功能由少於五分三轉為多於五分三。

翟慶聰醫生提醒市民，不應在淺水、不知水深及水中有障礙物的地方跳水，酒後亦不宜跳水。若需跳水，應在水深有本身高度一倍的地方進行。