

香港經濟日報

日期：2008-08-21

奧運熱運動創傷增 中年漢裂韌帶



京奧熱席捲全港，更有長期不運動的中年男士看罷姚明作賽後，一時興起和兒子打籃球，結果十字韌帶撕裂。
(中新社圖片)

【本報記者陳凱迎報導】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，很容易拉傷。

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。

打羽毛球乒乓波 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。

運動創傷成因及預防方法

成因	解釋	預防
過度使用關節或肌肉	重複擊球動作導致肌肉或關節勞損，長期勞損可致背痛、網球肘及肩周炎	打球前先「搓波」熱身，讓身體適應運動時動作
突然強力跳躍	跳躍時筋肌或韌帶突然被扯，嚴重者可扯斷	運動前先拉筋
急停或突然轉身	身體不能適應突如其來的動作，扭傷膝關節或十字韌帶撕裂	先做如「來回跑」熱身，令身體適應動作
跳躍着地創傷	沒有穿合適運動鞋，跳躍着地時失平衡，或扭傷膝關節或十字韌帶	穿具保護作用的運動鞋，並到正規場地運動，減低失平衡機會

資料來源：物理治療師呂永恆及骨科專科醫生高拔萃

各種運動熱身方法

游泳	須重複用肩膀及膝蓋關節，應先扭動有關關節以放鬆，並伸展背部及四肢肌肉
羽毛球	伸展肩、頸及腰部肌肉，以防拉傷；場地較大，走動較多，須先做好腳部拉筋
乒乓球	伸展肩、頸及腰部肌肉，以防拉傷；急停動作較多，可做「來回跑」，令身體先適應動作
籃球、足球	腳部運動量較大，故須先做好拉筋，以防扭傷

資料來源：香港執業物理治療師協會會長黃煥鴻

奧運熱運動創傷增 中年漢裂韌帶

作者：陳凱迎

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。

The copyright of this content is owned by the relevant media organization / copyright owner. Any reproduction, adaptation, distribution or dissemination of this content without express authorization is strictly prohibited. All rights reserved.

本內容之版權由相關傳媒機構 / 版權持有人擁有。除非獲得明確授權，否則嚴禁複製、改編、分發或發布本內容。版權持有人保留一切權利。