

都市日報

日期：2008-08-21

2008年8月21日 星期四
32 Health

香口膠助消化 研究人員發現，嚼香口膠能促進手術後消化系

健康

身材較高的女性比較長壽
南韓研究顯示，身高每高出五厘米，死亡率就下降7%，患呼吸道疾病和中風死亡的危險性就下降16%，患糖尿病和循環系統疾病的機率下降13%。
(都市)

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，

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。由外部受到撞擊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

呂永恆稱，持拍不能太用力，否則可能引致網球肘或肩周炎。

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，跳躍着地不平衡的話，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

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




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，跳躍着地不平衡的話，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）

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。