

東方日報

日期：2008-08-21

2008年8月21日 星期四 東方日報 即時電視新聞 on

熱身不足用錯力 疲累痛楚應休息

玩乒乓球羽毛球 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，患者在發球時，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發球，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

打羽毛球前應先充分熱身，以免受傷。

物理治療師呂永恒表示，市民不宜做劇烈運動，令運動創傷也增加。(黃勁輝攝)

平日少運動創傷高危族

【記者蘇家欣報導】平日少運動的市民是運動創傷高危一族。他們如突然長時間做劇烈運動，又不充分熱身，便會受傷，傷患不但是疼痛，更會影響日常生活和工作，甚至行動不便。一名中年婦人因長期缺乏運動，連續打兩小時羽毛球，引致腰椎盤突出症，雙腳行動也無力。

四十五歲的劉女士平日甚少做運動，有一次與子女打了兩小時羽毛球後感到腰痛，不能久坐和雙腳提起也感到無力。醫生診斷認為她長期缺乏運動，脊柱肌肉薄弱，加上打球時動作過於激烈，患上腰椎盤突出症，脊骨間的軟骨擠壓神經，以致行動不便，在接受物理治療後轉介公立醫院跟進。

喜愛打羽毛球的譚先生四十二歲，但他每次打球前都不注重熱身；他求醫前一個月，右肩前端出現微痛。

兩週後，她洗澡時感到刷背困難，經醫生診斷確定患上第二期肩周炎，二頭肌腱勞損發炎，並開始僵硬，須休息三周才可再打球。

避免運動創傷貼士

- 穿著合適運動衣服和鞋。
- 運動前做足夠熱身，運動後做放鬆運動。
- 不要太大力揮球拍。
- 不要勉強發球。
- 發球的時候避免過度使用肩、肘及腕力。
- 避免突然強力跳躍、突然轉身以及過度的深蹲起跳。
- 感到疲倦應稍作休息。
- 運動期間若感到痛楚，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：物理治療師呂永恒

玩乒乓球羽毛球腰背傷普遍

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

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。