

太陽報

日期：2008-08-21

打乒乓羽球易傷腰肩

租場雖限時間 不宜搏晒命

物理治療師呂永恆提醒：市民不要大力揮球拍。

【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。

呂永恆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，例如持重練臂和游泳，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。
- 不要大力揮球拍。
- 不要勉強殺球。
- 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個肌肉。

資料來源：物理治療師呂永恆

打足兩個鐘受創雙腳無力

【本報訊】平日少運動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，傷患不單只是疼痛，更會影響日常生活和工作，甚至行動不便。一名婦人因長期缺乏運動，連打兩小時羽毛球引致頸椎發炎突出症，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，患上頸椎發炎突出症，脊椎間的軟骨受擠壓神經線，以致行動不能，在接受物理治療後轉介公立醫院跟進。

四十二歲的譚先生每次打羽毛球前都不

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

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。