

星島日報

日期：2008-08-21

A21 二〇〇八年八月二十一日 星期四
星島日報 SINGTAO DAILY LOCAL NEWS 港聞

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。

記者：黃穎妍

後發現因長期缺乏運動致脊椎肌肉薄，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腫痛，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「腰酸背痛」，但他指出由抽球等重複性動作所致的勞損損傷較

容易致傷的錯誤動作或技術

- 太大力揮拍。
- 打球時過度使用肩、肘，常重複做同一動作易引致網球肘或肩周炎。
- 突然強力跳躍令膝關節承受不到過大力量，很容易拉傷大腿肌肉；過度屈膝起跳亦加重膝部關節壓力。
- 沒穿合適的鞋，跳起落地失平衡時很容易扭傷。
- 突然轉身收拍，若腳部跟不上腰部扭動，可致十字韌帶等膝部關節破裂。

連續改善

- 打球力量應分散來自腿及手腕，而不是手肘。
- 做足熱身令肌肉保持柔軟。
- 穿著能保護腳底的鞋。
- 轉身打球時，腳要與球拍方向相同。

資料提供：物理治療師呂永恆

雜誌集，建議市民真正打球前先「暖身」熱身讓肌肉運動、打球後亦應放鬆；平時可用滾球及鍛煉身體肌肉，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。

近月康文署轄下場館免費開放，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乏運動致脊椎肌肉薄，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。

圖：物理治療師指打羽毛球，腿部受傷機會較大。

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。

近月康文署轄下場館免費開放，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乏運動致脊椎肌肉薄，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。

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。