

蘋果日報

日期：2008-08-21

戊子年七月二十一日

粵語熱線 2929 0000 2786 0099 報社傳真 2370 3283 報社電郵 adnews@appledaily.com

apple daily

以為羽毛球乒乓球易打 瞞身揮拍

中年忽然運動周身傷

【本報訊】受到京奧影響，加上政府運動場地豁免收費三個月，令不少人拿起球拍舒展筋骨，較易上手的羽毛球及乒乓球更是大熱運動。有物理治療師表示，平日缺乏運動的市民，模仿運動員「瞞身」揮拍扣球，會增加運動受傷的風險，最近便有平日甚少運動的中年女士狂打兩小時羽毛球後，誘發腰椎盤突出問題。 記者：梁瑞琮

力難以舉起，求診後發現她因長期缺乏運動，脊柱肌肉薄弱，打羽毛球的動作誘發了腰椎盤突出，需要接受較長時間的治療。

由於每次打球一、兩小時，揮拍抽球次數可高達數千次，若不斷重複錯誤的動作，可引致關節受傷，造成背痛、肩周炎或網球肘等。呂永恆表示曾有一名35歲男士每星期打乒乓球一次，每次約兩小時，打球期間很搏殺，不會休息，三個月後發現右手肘外側隱隱作痛，初時以為是工作疲勞，但在一次打球時，手肘外側疼痛至不能發力，求診後證實患上網球肘，治療後四星期才可以恢復運動。

運動前應有足夠熱身

呂永恆稱，分析去年8月至今年7月間因打乒乓球及羽毛球受傷求診的205病人個案，發現分別有24%及35%的人出現腰背肌肉受傷。另外，肩損傷、三角肌拉傷、手腕軟骨受傷、筋膜炎、俗稱網球肘的肘骨外上髁炎也是常見傷患。

他指出，近日因運動受傷求診的病人以20至40歲的女士居多，故提醒市民運動前應有足夠熱身，穿著合適的運動衣及球鞋，循序漸進地提升技術，平日可透過游泳等運動鍛煉肌肉，均可減低受傷風險。若運動時關節及肌肉出現紅腫、發熱及痛楚，便應停止運動，即時接受冰敷等治療，若痛楚持續更應盡快求診，以免令傷患惡化。

呂永恆表示，最近有一名甚少運動的45歲中年女士與子女打了兩個小時羽毛球後，發現腰痛及不能久坐，且經常感到頭暈，雙腳乏力難以舉起，求診後發現她因長期缺乏運動，脊柱肌肉薄弱，打羽毛球的動作誘發了腰椎盤突出，需要接受較長時間的治療。

有人誘發腰椎盤突出

呂永恆表示，最近有一名甚少運動的45歲中年女士與子女打了兩個小時羽毛球後，發現腰痛及不能久坐，且經常感到頭暈，雙腳乏力難以舉起，求診後發現她因長期缺乏運動，脊柱肌肉薄弱，打羽毛球的動作誘發了腰椎盤突出，需要接受較長時間的治療。

註冊物理治療師呂永恆表示，羽毛球及乒乓球都是較受歡迎的普及運動，但大多數人不會接受專業人員指導，循序漸進地打球，很容易因此受傷或觸及舊患。他指，市民若以錯誤的動作打球，可造成不同程度的創傷，如過度用力握球拍；揮拍扣球時錯用肩、肘及腕力；錯誤的跳躍動作及轉身接球等，均可引致網球肘、足踝扭傷及膝關節損傷等。 打羽毛球常見受傷動作 | 動作 | 傷患 | |---------------|------------| | 過度用力握拍 | 網球肘、肩周炎 | | 扣球時過度使用肩、肘及腕力 | 網球肘、肩周炎 | | 突然強力跳躍 | 筋膜炎、大腿肌肉拉傷 | | 跳躍落地不平衡 | 足踝損傷、膝關節損傷 | | 過度深蹲再起跳 | 損傷 | | 突然轉身接球 | 膝關節損傷 | ■ 呂永恆表示，握球拍太大力或扣球時過度使用肩、肘及腕力，也可引致受傷。 資料來源：註冊物理治療師呂永恆

以為羽毛球、乒乓易打瞞身揮拍 中年忽然運動周身傷

【本報訊】受到京奧影響，加上政府運動場地豁免收費三個月，令不少人拿起球拍舒展筋骨，較易上手的羽毛球及乒乓球更是大熱運動。有物理治療師表示，平日缺乏運動的市民，模仿運動員「瞞身」揮拍扣球，會增加運動受傷的風險，最近便有平日甚少運動的中年女士狂打兩小時羽毛球後，誘發腰椎盤突出問題。記者：梁瑞琮

註冊物理治療師呂永恆表示，羽毛球及乒乓球都是較受歡迎的普及運動，但大多數人不會接受專業人員指導、循序漸進地打球，很容易因此受傷或觸及舊患。他指，市民若以錯誤的動作打球，可造成不同程度的創傷，如過度用力握球拍；揮拍扣球時錯用肩、肘及腕力；錯誤的跳躍動作及轉身接球等，均可引致網球肘、足踝扭傷及膝關節損傷等。

有人誘發腰椎盤突出

呂永恆表示，最近有一名甚少運動的45歲中年女士與子女打了兩個小時羽毛球後，發現腰痛及不能久坐，且經常感到頭暈，雙腳乏力難以舉起，求診後發現她因長期缺乏運動，脊柱肌肉薄弱，打羽毛球的動作誘發了腰椎盤突出，需要接受較長時間的治療。由於每次打球一、兩小時，揮拍抽球次數可高達數千次，若不斷重複錯誤的動作，可引致關節受傷，造成背痛、肩周炎或網球肘等。呂永恆表示曾有一名35歲男士每星期打乒乓球一次，每次約兩小時，打球期間很搏殺，不會休息，三個月後發現右手肘外側隱隱作痛，初時以為是工作疲勞，但在一次打球時，手肘外側疼痛至不能發力，求診後證實患上網球肘，治療後四星期才可以恢復運動。

運動前應有足夠熱身

呂永恆稱，分析去年8月至今年7月間因打乒乓球及羽毛球受傷求診的205病人個案，發現分別有24%及35%人出現腰背肌肉受傷。另外，肩損傷、三角肌拉傷、手腕軟骨受傷、筋腱炎、俗稱網球肘的肱骨外上髁炎也是常見傷患。他指出，近日因運動受傷求診的病人以20至40歲的女士居多，故提醒市民運動前應有足夠熱身、穿着合適的運動衣及球鞋、循序漸進地提升技術，平日可透過游泳等運動鍛煉肌肉，均可減低受傷風險。若運動時關節及肌肉出現紅腫、發熱及痛楚，便應停止運動，即時接受冰敷等治療，若痛楚持續更要盡快求診，以免令傷患惡化。

打羽毛球常見受傷動作

- 動作：過度用力握拍傷患：網球肘、肩周炎
- 動作：扣球時過度使用肩、肘及腕力傷患：網球肘、肩周炎
- 動作：突然強力跳躍傷患：筋腱炎、大腿肌肉拉傷
- 動作：跳躍着地失平衡、過度深蹲再起跳傷患：足踝損傷、膝關節損傷
- 動作：突然轉身接球傷患：膝關節損傷

資料來源：註冊物理治療師呂永恆

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。