

忽然一周

日期：2008-08-29

**leisure**

● 撰文：倪詠梅  
 ● 攝影：謝孝祥、倪詠梅  
 ● 部分圖片：ChinaFotoPress、《新華社》、《蘋果日報》  
 ● 設計：陳永安  
 ● 插圖及電腦效果：辛文傑

**大馬身運動**

**後遺症**

奧運終於圓滿閉幕，但唔少人已經運動員上身，忍唔住搵朋友一齊打波游水，做吓港版林丹同費斯，點知健身未成，反而搞到一身傷。

物理治療師呂永恆話，由於奧運效應同康文署免費開放運動場，唔少冇運動開的香港人都去湊熱鬧做運動，結果因運動創傷而向佢求診的病人大增25%，當中以20-40歲女士為主。

如果你都係忽然運動的其中一分子，唔該即時睇吓以下5大傷身運動有冇你份，再學吓防傷技巧啦！

154 忽然一周 FRESH



## 第1位 羽毛球

37歲的Alex趁奧運熱狂打羽毛球，結果不到兩個月就患上肩周炎。「我以前有打開羽毛球，不過平均每個月只打一次。近排康文署的場唔使錢，我有朋友就book咗好多場，一個星期有2至3次，有得打硬係打盡佢啦！點知前排打完個膊頭非常痛，又腫腫地，仲痛到舉唔到手，去睇物理治療師先知已經患上肩周炎。」

Alex又話：「因為收工比較晏，每次到場已遲到，通常一落場就打，沒有做熱身運動，物理治療師話呢個都係患上肩周炎原因之一。而我的朋友因為全部都有做熱身，所以冇事。」

## ● 最易受傷部位：肩



▲ Alex的擺拍姿勢冇問題，只不過因為冇熱身，結果搞到肩周炎，佢話痛正喺膊膊位中間，最嚴重時痛到都唔到。

## ● 羽毛球要求協調性高

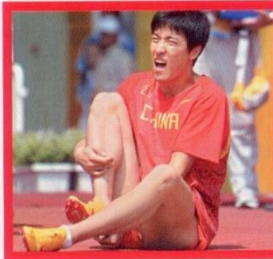
物理治療師何應輝（小圖）話，打羽毛球需要常常遞高雙手抽擊，如果沒有做熱身運動放鬆肩膊附近筋腱的話，筋腱連接肩骨的地方很容易就會拉傷發炎，形成肩周炎。

「好多人以為羽毛球好易打，冇學過、唔熱身都打得，其實羽毛球一方面要殺球，一方面又要跑來跑去，需要好強的協調性，一唔小心就會拉傷腰或扭傷膝頭。但普通人打羽毛球好少滿場跑，所以最易受傷就係肩膊。」

肩周炎並不難醫，好似Alex的情況，做衝擊波及手法治療已可解決，但就有一段時間不能打球了。



## ● 打羽毛球都會有「劉翔腳」



劉翔因為腳傷而退出奧運，令萬千球迷傷心欲絕，呢種名為「腓止點末端病」的傷患，其實是肌腱炎的一種，可以出現在手、肩頭、大腿、足踝，打羽毛球都有可能中招。

物理治療師何應輝話：「腓止點末端病係運動員常見的病症，因為佢哋成日需要重複跑、跳、急停等動作，令相關的筋腱出現發炎及結繭，極度疼痛。而劉翔的腓止點末端病出現於腳跟筋腱，他本身的腳跟骨又特別大，磨擦程度比一般人更大，於是特別嚴重，如果當日他勉強比賽的話，隨時會斷腳筋！其實最徹底的醫治方法是開刀切去腳跟筋腱的繭，不過手術後筋腱的組織有可能會改變，令爆發力不及以前，手術後又需要休息半年，所以難怪劉翔不太願意做手術。」

## 羽毛球防受傷 Tips

★打羽毛球前要熱身15分鐘，動作如下：

- 肩膊** 左手伸直橫放胸前，右手輕力將左手壓向身體，靜止10秒，還原。轉換右手，重複上述動作。
- 頸部** 眼望前方，頭部緩緩轉向右邊，還原後再向左轉。重複10次。
- 腰部** 兩腿張開至肩膀寬度，左手叉腰，右手臂盡量向上伸展，同時將腰部向左拉，靜止10秒，還原。再以反方向重複動作。



示範：物理治療師呂永恆

## 握拍力度及姿勢

★大力握住球拍並不會增加扣殺的勁道，過度用力反而增加肩膀勞損，因此輕輕握緊就可以。

★球在最高點時是最佳的扣殺時間，因為這時個波最食力，冇咁易扭親手。

打完波記得做15分鐘舒緩運動放鬆肌肉，動作同熱身一樣。如果肌肉有紅腫的話，千萬唔好沖熱水涼，否則會令傷處更加充血，腫上加腫！

好行緩運動

▼羽毛球和跨欄均需倚靠腳跟發力，過程中亦要筋腱支撐身體，長期勞損加上筋腱和跟骨磨擦就會結繭及發炎（白圈）。



轉下頁 >>



**leisure**

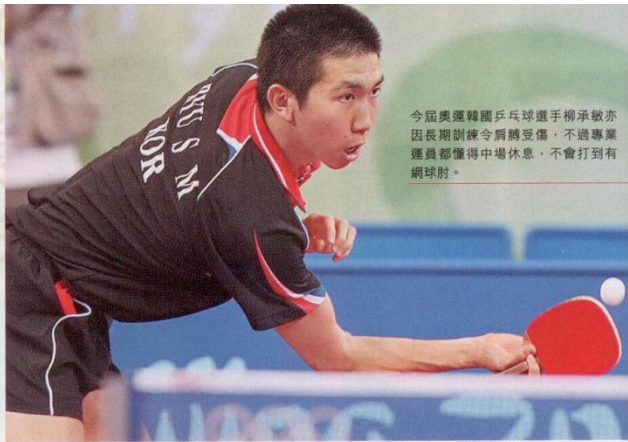
物理治療師呂永恆表示，數天前剛有一位因打乒乓球而受傷的病人向他求診。「那位男病人本身做文職，3個月前受奧運氣氛感染，每星期同朋友打一次乒乓球。由於每節場只得兩小時，於是都不會休息，以免浪費時間。漸漸返工時覺得右手肘外側隱隱作痛，當時還以為只是打得字多，點知最近一次打了乒乓球不足15分鐘，手肘外側已經痛得不能發力，急急求診。其實他已患上網球肘，要做1個月物理治療。」

**2位 乒乓球**

**● 最易受傷部位：手肘**

**成因** 骨科專科醫生霍慶聰話，網球肘係因為重複使用前臂，令肌腱輕微撕裂及發炎引起。每場乒乓球抽波可能多至數千下，如果中間沒有時間讓肌腱休息，就會引起網球肘，令肘關節附近感到非常疼痛、麻痺，甚至不能發力。

**預防方法** 每打20-30分鐘，小休5分鐘。



今屆奧運韓國乒乓球選手柳承敏亦因長期訓練令肩膀受傷，不過專業運動員都懂得中場休息，不會打到有網球肘。

**4位 排球**

**● 最易受傷部位：肩**

**成因** 呂永恆表示，排球和羽毛球一樣會引發肩周炎，原因係打排球時需要舉高雙手，如果舉人扣殺用力過猛，或是姿勢不正確的話，肩部筋腱就會被強力牽扯，因而拉傷，形成肩周炎。

**預防方法** 改善扣球技巧係最好的方法，另外亦要透過其他運動鍛煉身體的兩側。例如游泳可鍛煉肩部內旋及外旋動作及肩膊肌肉，肩膊肌肉強勁，打排球拉傷的機會就細啲。



**3位 籃球**

**● 最易受傷部位：膝頭**

霍慶聰醫生指出：「打籃球成日都要跳起入波，好講求上下半身的協調性，如果你冇練開，質質然跳上身大力跳起入樽的話，大腿同小腿一旦唔能夠同步跳起，各自往相反方向扭動，便會令膝蓋的半月板及十字韌帶受傷。」十字韌帶位於上下脛骨之間，一旦撕裂的話，膝頭就會極度痛楚、腫脹，小腿不能伸直，嚴重者需要做手術取回韌帶。而半月板位於小腿脛骨上方，如果大腿同小腿各自往相反方向扭動的話，半月板就會被推出脛骨外，受傷時患者會聽到「卜」一聲，同理輕微痛楚，幾個鐘後先開始腫脹劇痛，需要開刀治療。

**預防方法** 正式開始比賽前大家先搓一陣波，可以令身體更加適應比賽時各項動作的需要。一雙好的籃球鞋也有助減輕跳躍時對膝蓋的壓力。



霍慶聰醫生指著的位置就是半月板，共有2塊，中間的就是十字韌帶，如果膝頭受到猛擊或扭傷，都有可能令兩者移位或撕裂。

**5位 跳水**

**● 最易受傷部位：頸椎**

**成因** 唔好笑，香港每年總會有三兩單官摸摸跳水整頸頸入院的個案。霍慶聰話未受過訓練去跳水，隨時整傷頸椎：「如果水深不足，你一跌落水個頭已經昏向地上，條頸椎就會向前摺，令頸椎移位或骨折，壓住神經線，即時不能動彈，情況嚴重的話會痛癱或死亡。」

**預防方法** 未受過訓練就唔好跳水。跳水一定要去水深達身高三倍以上的地方，因此去有跳水設施的泳池最好。



**受傷點算好**

一旦唔好彩運動受傷，記緊「PRICE處理原則」，即時急救，再去聯醫生，對受傷部位的復元有很大幫助。

**P=Protect (保護)**：保護患處，避免再次受傷。

**R=Rest (休息)**：立刻停止活動，避免患處繼續出血及腫脹。

**I=Ice (冰敷)**：受傷部位需在48小時內進行冰敷，以減低出血、疼痛與腫脹，從而放鬆肌肉。

**C=Compression (壓迫)**：受傷部位可用彈性繃帶纏綁，以作固定，使患處不再出血及減少腫脹。

**E=Elevation (抬高)**：受傷部位應抬高，以減少患處繼續出血及腫脹。若是上肢受傷，應抬高至高於心臟；而下肢則可抬至高於骨盆。

## 奧運後遺症5大傷身運動

奧運終於圓滿閉幕，但唔少人已經運動員上身，忍唔住搵朋友一齊打波游水，做吓港版林丹同費斯，點知健身未成，反而搞到一身傷。物理治療師呂永恆話，由於奧運效應同康文署免費開放運動場，唔少有運動開的香港人都去湊熱鬧做運動，結果因運動創傷而向佢求診的病人大增25%，當中以20-40歲女士為主。如果你都係忽然運動的其中一分子，唔該即時睇吓以下5大傷身運動有冇你份，再學吓防傷技巧啦！

### 第1位：羽毛球

#### 最易受傷部位：肩

37歲的Alex趁奧運熱狂打羽毛球，結果不到兩個月就患上肩周炎。「我以前有打開羽毛球，不過平均每個月只打一次。近排康文署啲場唔使錢，我有朋友就book咗好多場，一個星期有2至3次，有得打梗係打盡佢啦！點知前排打完個膊頭非常痛，又腫腫喇，仲痛到舉唔到手，去睇物理治療師先知已經患上肩周炎。」

Alex又話：「因為收工比較晏，每次到場已遲到，通常一落場就打，沒有做熱身運動，物理治療師話呢個都係患上

肩周炎原因之一。而我啲朋友因為全部都有做熱身，所以冇事。」

Alex的握拍姿勢冇問題，只不過因為冇熱身，結果搞到肩周炎，佢話痛正喺肩膊駁位中間，最嚴重時痛到郁唔到。

#### 羽毛球要求協調性高

物理治療師何應輝（圖）話，打羽毛球需要常常遞高雙手抽擊，如果沒有做熱身運動放鬆肩膊附近筋腱的話，筋腱連接肩骨的地方很容易就會拉傷發炎，形成肩周炎。「好多人以為羽毛球好易打，冇學過、唔熱身都打得，其實羽毛球一方面要殺波，一方面又要跑來跑去，需要好強的協調性，一唔小心就會拉傷腰或扭傷膝頭。但普通人打羽毛球好少滿場跑，所以最易受傷就係肩膊。」

肩周炎並不難醫，好似Alex的情況，做衝擊波及手法治療已可解決，但就有一段時間不能打波了。

#### 打羽毛球都會有「劉翔腳」

劉翔因為腳傷而退出奧運，令萬千翔迷傷心欲絕，呢種名為「腱止點末端病」的傷患，其實是肌腱炎的一種，可以出現在手、肩頭、大腿、足踝，打羽毛球都有可能中招。物理治療師何應輝話：「腱止點末端病係運動員常見的病症，因為佢哋成日需要重複跑、跳、急停等動作，令相關的筋腱出現發炎及結繭，極度疼痛。而劉翔的腱止點末端病出現於腳踭筋腱，他本身的腳踭骨又特別大，磨擦程度比一般人更大，於是特別嚴重，如果當日他勉強比賽的話，隨時會斷腳筋！」



其實最徹底的醫治方法是開刀切去腳踭筋腱的繭，不過手術後筋腱的組織有可能會改變，令爆發力不及以前，手術後又需要休息半年，所以難怪劉翔不太願意做手術。」

## 羽毛球防受傷Tips

★打羽毛球前要熱身15分鐘，動作如下：

### 熱身

肩膊：左手伸直橫放胸前，右手輕力將左手壓向身體，靜止10秒，還原。轉換右手，重複上述動作。

頸部：眼望前方，頭部緩緩轉向右邊，還原後再向左轉。重複10次。

腰部：兩腿張開至肩膀寬度，左手叉腰，右手臂盡量向上伸展，同時將腰部向左拉，靜止10秒，還原。再以反方向

重複動作。

### 握拍力度及姿勢

★大力握住球拍並不會增加扣殺的勁道，過度用力反而增加肩膊勞損，因此輕輕握緊就可以。

★球在最高點時是最佳的扣殺時間，因為這時個波最食力，有咁易扭親手。

### 紓緩運動

★打完波記得做15分鐘紓緩運動放鬆肌肉，動作同熱身一樣。如果肌肉有紅腫的話，千祈唔好沖熱水涼，否則會令傷處更加充血，腫上加腫！

## 第2位：乒乓球

### 最易受傷部位：手肘

物理治療師呂永恆表示，數天前剛有一位因打乒乓球而受傷的病人向他求診。「那位男病人本身做文職，3個月前受奧運氣氛感染，每星期同朋友打一次乒乓球。由於每節場只得兩小時，於是都不會休息，以免浪費時間。漸漸返工時覺得右手肘外側隱隱作痛，當時還以為只是打得字多，點知最近一次打了乒乓球不足15分鐘，手肘外側已經痛得不能發力，急急求診。其實他已患上網球肘，要做1個月物理治療。」

成因：骨科專科醫生翟慶聰話，網球肘係因為重複使用前臂，令肌腱輕微撕裂及發炎引起。每場乒乓球抽波可能多

至數千下，如果中間沒有時間讓肌腱休息，就會引起網球肘，令肘關節附近感到非常疼痛、麻痺，甚至不能發力。

預防方法：每打20-30分鐘，小休5分鐘。

## 第3位：籃球

### 最易受傷部位：膝頭

**成因：**翟慶聰醫生指出：「打籃球成日都要跳起入波，好講求上下半身的協調性，如果你有練開，貿貿然姚明上身大力跳起入樽的話，大腿同小腿一旦唔能夠同步跳起，各自往相反方向扭動，便會令膝蓋的半月板及十字韌帶受傷。」十字韌帶位於上下脛骨之間，一旦撕裂的話，膝頭就會極度痛楚、腫脹，小腿不能伸直，嚴重者需要做手術駁回韌帶。而半月板就位於小腿脛骨上方，如果大腿同小腿各自往相反方向扭動的話，半月板就會被推出脛骨外，受傷時患者會聽到「卜」一聲，同埋輕微痛楚，幾個鐘後先開始腫脹同劇痛，需要開刀治療。

**預防方法：**正式開始比賽前大家先搓一陣波，可以令身體更加適應比賽時各項動作的需要。一雙好的籃球鞋也有助減輕跳躍時對膝蓋的壓力。

翟慶聰醫生指着的位置就是半月板，共有2塊，中間的就是十字韌帶，如果膝頭受到猛擊或扭傷，都有可能令兩者移位或撕裂。

## 第4位：排球

### 最易受傷部位：肩

**成因：**呂永恆表示，排球和打羽毛球一樣會引發肩周炎，原因係打排球時需要舉高雙手，如果學人扣殺用力過猛，或是姿勢不正確的話，肩部筋腱就會被強力牽扯，因而拉傷，形成肩周炎。

**預防方法：**改善扣球技巧係最好的方法，另外亦要透過其他運動鍛煉身體的兩側。例如游泳可鍛煉肩部內旋及外旋

動作及肩膊肌肉，肩膊肌肉強啲，打排球拉傷的機會就細啲。

## 第5位：跳水

### 最易受傷部位：頸椎

**成因：**唔好笑，香港每年總會有兩三單盲摸摸跳水整親頸入院的個案。翟慶聰話未受過訓練去跳水，隨時整傷頸椎：「如果水深不足，你一跳落水個頭已經春向地上，條頸椎就會向前摺，令頸椎移位或骨折，壓住神經線，即時不能動彈，情況嚴重的話會癱瘓或死亡。」

**預防方法：**未受過訓練就唔好跳水。跳水一定要去水深達身高3倍以上的地方，因此去有跳水設施的泳池最好。

## 受傷點算好？

一旦唔好彩運動受傷，記緊「PRICE處理原則」，即時急救，再去睇醫生，

對受傷部位的復元有很大幫助。

**P=Protect (保護)**：保護患處，避免再次受傷。

**R=Rest (休息)**：立刻停止活動，避免患處繼續出血及腫脹。

**I=Ice (冰敷)**：受傷部位需在48小時內進行冰敷，以減低出血、疼痛與腫脹，從而放鬆肌肉。

**C=Compression (壓逼)**：受傷部位可用彈性繃帶纏綁，以作固定，使患處不再出血及減少腫脹。

**E=Elevation (抬高)**：受傷部位應抬高，以減少患處繼續出血及腫脹。若是上肢受傷，應抬高至高於心臟；而下肢則可抬至高於骨盆。

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。