

聯合報

日期：2008-08-31

作者：新華社

跳躍 殺球 好帥！學運動員英姿當心筋骨壞了了

中國運動員在奧運會上摘金奪銀，在全國掀起一陣運動熱潮。有香港物理治療師提醒，平時缺乏運動的民眾進行鍛鍊要量力而行，運動前要充分熱身，不應盲目模仿專業運動員的動作。

運動館免費 港市民狂熱

奧運會期間，香港所有運動場館免費開放，不少市民紛紛走進運動場地一展身手，其中香港普及率很高的羽毛球、乒乓球場館尤其火熱。由於多數市民沒有接受過專業人員的指導、循序漸進地打球，導致最近因運動受傷者明顯增多。

羽球打過頭 椎間盤凸出

香港理療師表示，有平時很少運動的中年女士，在打羽毛球2小時後，誘發腰椎間盤凸出問題；還有市民因為重復使用錯誤動作打球，最後導致肘部損傷。

香港理療師呂永恒提醒說，奧運選手的專業動作是多年訓練才練就的，市民不應急於求成、一味模仿。運動先熱身 衣著要合適如果市民用錯誤動作打球，可能造成不同程度的創傷，如過度用力握緊球拍；揮拍扣球時錯誤用肩、肘及腕力；錯誤的跳躍動作及轉身接球等，均可導致肘、腳踝扭傷及膝關節損傷等傷病。他提醒，市民提高技術要注意循序漸進，運動前應進行足夠的熱身，穿合適的運動衣和球鞋。

如果運動時關節及肌肉出現紅腫、發熱或疼痛，應立刻停止運動並及時進行冰敷等治療。如果疼痛持續，應儘快到

醫院治療以免病情惡化。

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。