

頭條日報

日期：2009-06-12

【 12/06/2009 星期五】

家長胡亂教泳式 易令子女傷肌腱



不少家長都希望子女利用暑假學游泳，家長或會自己「做教練」。但有物理治療師提醒，家長胡亂教授泳式，會令小朋友學錯姿勢或用力錯誤，令肌肉和關節受傷，甚至影響骨骼及肌腱發育，建議安排子女參加合資格教練教授的課程。

游 泳學校總教練張家耀（小圖）表示，自由式和蛙式都是比較易學的泳式，不少家長都自己教授子女習泳，但卻很容易教錯泳姿，他說：「游蛙式時，長期抬頭游泳，很容易令頸部受傷；游自由式時，以直手回臂，會拉傷肩膊的肌肉。」張指他的學生中，約有三至四成從父母身上，學到錯誤的泳姿。

專家：切勿過度催谷
物理治療師呂永恒指小

朋友學習錯誤泳姿，會令關節摩擦及撞擊，容易引起發炎，若成了習慣，會導致肩周炎等慢性病，影響活動能力。

呂指：「例如游蛙式用腳掌推水的動作，拉直腳掌，做類似自由式踢水動作，會令小朋友的腳踝受傷，走路時容易「拗柴」。」他提醒家長切勿過度催谷子女，練習會令肌肉力量增強，但骨骼的生長速度未必追得上，導致肌肉拉傷，嚴重會拉至骨折。

常見錯誤泳姿及引起的傷害

蛙式	受傷部位
頭部長時間抬在水面上	拉傷頸部
上水呼吸時，用力過度	撞傷下巴，拉傷頸部
大腿用力步驟出錯	傷及大腿內側肌腱
踢水動作太快	膝蓋因摩擦力大而疼痛
自由式	受傷部位
沒做抱水動作	拉傷手臂肌肉
直手回臂	拉傷肩膊肌肉
沒有側頭呼吸	拉傷頸部

■家長胡亂教授泳式，會令小朋友肌肉和關節受傷。

家長胡亂教泳式易令子女傷肌腱

不少家長都希望子女利用暑假學游泳，家長或會自己「做教練」。但有物理治療師提醒，家長胡亂教授泳式，會令小朋友學錯姿勢或用力錯誤，令肌肉和關節受傷，甚至影響骨骼及肌腱發育，建議安排子女參加合資格教練教授的課程。

游泳學校總教練張家耀(小圖)表示，自由式和蛙式都是比較易學的泳式，不少家長都自己教授子女習泳，但卻很容易教錯泳姿，他說：「游蛙式時，長期抬頭游泳，很容易令頸部受傷；游自由式時，以直手回臂，會拉傷肩膊的肌肉。」張指他的學生中，約有三至四成從父母身上，學到錯誤的泳姿。

專家：切勿過度催谷

物理治療師呂永恆指小朋友學習錯誤泳姿，會令關節摩擦及撞擊，容易引起發炎，若成了習慣，會導致肩周炎等慢性病，影響活動能力。

呂指：「例如游蛙式用腳掌推水的動作，拉直腳掌，做類似自由式踢水動作，會令小朋友的腳踝受傷，走路時容易「拗柴」。」他提醒家長切勿過度催谷子女，練習會令肌肉力量增強，但骨骼的生長速度未必追得上，導致肌肉拉傷，嚴重會拉至骨折。

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。