

都市日報

日期：2009-06-12

## 習泳姿勢錯 傷肌腱求醫多

炎炎夏日，不少家長會帶子女游水，有些家長會選擇自己當教練，但游姿不正確亦不自知。有物理治療師指出，每年有不少個案因錯誤泳姿傷及頸、腰、膊頭等部位而求診。

物理治療師呂永恒表示，游泳姿勢錯誤會引致運動創傷，其中以游泳肩最常見。

## 重複性動作令肌肉磨損

以自由式為例，每次划水，手臂需完成入水、伸臂、划水、出水和空中移臂的動作，有可能產生肱二頭肌和崗上肌與肩關節前方的撞擊，使肩關節周圍的軟組織受到過高的壓力，導致炎症和疼痛。

另外，游蛙式時，因大腿過度張開或膝關外翻力量太強，造成膝關節內側副韌帶扭傷及半月板損傷，甚至引起十字韌帶損傷。

若游泳後出現痛楚，可用冰敷，因此，小朋友練習兩種以上游泳方式，避免過度重複同一動作，以及游泳前一定要做熱身運動。

有超過20年教授游泳經驗的張家耀表示，家長亂教游泳是十分危險。有一名8歲大的張小朋友，於多月前開始跟爸爸習泳，但時常出現抽筋，加強熱身時間，亦沒有明顯改善。

後來，爸爸安排小朋友到游泳班習游，教練發現小朋友蛙泳腳部動作以錯誤的自由泳踢水來推進，在錯誤用力下引致抽筋。教練追問張先生，知其蛙泳動作是自學，並以為雙腳踢水是正確動作。

事實上，該個案只需重新學習正的蛙泳蹬腿動作便可解決問題。

## 常犯的錯誤姿勢

### 蛙式：

1. 長期抬頭游水(圖)，不適當地將頭潛進水裏，令頸部位置受壓2. 沒有按次序亂潑水和踢水，易傷及胸側和大腿

內側的肌腱

### 自由式：

1. 長期抬頭游水，沒有將頭潛進水裏呼氣，令頸部位置受壓2. 錯誤的自由式划水手勢(圖)，易傷膊頭位置

### 蝶式：

1. 腰部容易拉傷

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。