

太陽報

日期：2009-06-12

醫知健：游水錯姿勢損頸背關節

【本報訊】炎炎夏日最宜暢泳消暑。有游泳教練稱，兒童習泳時若姿勢不正確，可令關節及肌腱勞損。物理治療師亦指，不少家長過度催谷子女操泳，令骨骼及肌肉不能同步生長，可致突發性骨折。

游泳教練張家耀指，兒童的關節及骨骼未成熟，長期以錯誤姿勢游泳會令頸、背及腰等肌腱及關節受損。他估計由家長教導的兒童中，約三至四成有此類問題。他舉例，不少人游蛙式時長期將頭部保持在水面，令頸背肌肉長期受壓；亦有人上水換氣時用力過猛，背部屈曲幅度過大，令背肌受損。此外，不少人游自由式時習慣將手臂完全伸直，回臂時沒做微曲手臂並向後划水動作，變成向下撥水，增加水阻，令肩膊及手臂承受較大壓力。

張說，半年前接獲一名張先生求助，指八歲兒子每次游泳都很容易抽筋，後來發現其蛙式動作錯誤，並非以正常的水底蹬腿動作帶動身體向前推進，而是將雙腿屈曲至近臀部，再撐出水面並「拍落」水面，水阻大且令小腿承受過大壓力，導致容易抽筋。

註冊物理治療師呂永恒稱，各種游泳勞損中以「游泳肩」最常見，通常由自由式或蝶式引起，因划水等動作或會令「肩關節旋轉肌群」產生撞擊，令周圍軟組織受壓，產生疼痛及炎症等。

疲勞便要暫停訓練

若家長過度操練子女，令其肌肉太強但骨骼未能同步生長，最嚴重可致骨骼遭肌肉「扯斷」，「游游吓突然游唔到，因為小腿脛骨裂咗。」呂指關節及肌腱長期發炎或勞損，會影響骨骼發展，日後較易「拗柴」或雙腿較易感痠痛。患者需接受冰敷及消炎，並評估勞損成因，作針對性改善。他建議兒童交替練習兩種以上泳式，避免過度重複同一動作，並要做充足暖身及伸展運動，感疲勞便要暫停訓練。

張家耀補充，兒童習泳應循序漸進，初學者宜每周游一至兩日、每次一至兩小時。兒童未必懂表達疲勞感，察覺到他們無法保持正確動作，可能已是過勞徵兆。

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。