

東方日報

日期：2009-06-12

2009年6月12日 星期五

過度催谷 兒童骨骼肌肉脆弱

學壞姿勢 游水裂腿骨

■游泳樂趣多，習泳要注意姿勢，疲勞則要暫停訓練。(資料圖片)

時間用電腦正確，容易自創一套八小時在辦公室病機會。一統保持坐一倍半，如及壓力會集難以負荷。

動作，施展，頸椎，脊

■第二式「拍頭戲水」能有效舒緩頸部(何天成攝)

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。

他指，半年前接獲一名張先生求助，指八歲兒子每次游泳均很容易抽筋，後來了解，發現其蛙式動作錯誤，並非以正常的水底游動帶動身體向前推進，而是將雙腿屈曲至近臀部，再撐出水面並「拍落」水面，有如自由式踢腿，水阻大且令小腿承受過大壓力，導致容易抽筋。

軟組織受壓致炎症

註冊物理治療師呂永恆表示，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」產生挫擊，令周圍軟組織受壓，產生疼痛及炎症等。若家長過度催谷子女，令其肌肉太強但骨骼未能同步生長，最嚴重可致骨質增生肌肉「拉斷」，「游游吓突然游唔到，因為小腸脛骨裂。」

他指出，關節及肌腱長期發炎或勞損，會影響骨骼發展，日後較易「拗架」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，感到疲勞要暫停訓練。

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，避免出現過勞徵兆。

呂永恆指自由式及蝶式容易引起「游泳肩」。

部分常見游泳勞損

勞損部位	導致勞損泳式	勞損情況
頸部受傷	蛙式、自由式	游泳時不把頭部潛入水底及不做換氣動作，長期將頭部保持在水面，或上水換氣時用力過度，令頸關節受壓
背部受傷	蛙式、蝶式	上水換氣時把頭拍得過高，令背部過度後仰，令背肌拉傷
游泳肩	自由式、蝶式	游泳動作引起的肩峰下撞擊綜合症及肩肌腱炎，可能令「肩關節旋轉肌群」的「棘上肌」與肩關節前方撞擊，令周圍軟組織疼痛及發炎

資料來源：游泳教練張家耀及註冊物理治療師呂永恆

學壞姿勢游水裂腿骨

炎炎夏日，最宜暢泳消暑。有資深游泳教練提醒，兒童習泳時若姿勢不正確，可令關節及肌腱勞損。如長期將頭保持在水面，致使頸部受傷；不正確的划水及踢腳動作亦會令肩及膝關節受損。物理治療師亦指，不少家長過度催谷子女操泳，會令骨骼及肌肉不能同步生長，可致突發性骨折，建議應讓兒童學習正確泳姿及循序漸進練習。

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。

他說，半年前接獲一名張先生求助，指八歲兒子每次游泳均很容易抽筋，後來了解，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，有如自由式踢腿，水阻大且令小腿承受過大壓力，導致容易抽筋。

軟組織受壓致炎症

註冊物理治療師呂永恒表示，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。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。」

他指出，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，感到疲勞便要暫停訓練。

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，避免出現過勞徵兆。

記者：陳紹恒

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。