

成報

日期：2009-06-12

矯正動作 抽筋消失

曾有學生來學游水之前，跟父親學習蛙泳半年，但每次游水都出現抽筋的情況，經游泳教練了解後，發覺其動作錯誤，經調校後，情況才改善過來。

史丹福游泳學校總教練張家耀指，該名八歲學生，來學游水之前跟父親學習蛙泳半年，但每次游水都出現抽筋的情況。其父一直以為他是熱身不足，故每次都要他加長熱身時間，不過情況沒有明顯改善。後來泳會教練發現張小朋友的腳部動作，以錯誤的自由式踢水動作，拉直腳板從空中踢下推進。

他指，由於踢腳動作需要使用小腿肌肉，水面與水底阻力亦不同，錯誤用力導致小朋友經常抽筋，改正動作後情況已有改善。後來，教練亦發現張生教予兒子的蛙泳動作是自學得來的。

張家耀又謂，「曾經有個學生，母親因為貪靚，游泳時從不把頭放進水裏，孩子又學她做，結果導致頸部勞損」。

物理治療師呂永恆指，孩子學了錯誤的動作，很可能於漫長的暑假中經常練習，對筋腱的傷害亦會較明顯。

實習記者張妙然

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。