

新報

日期：2009-06-12

子女泳姿長期錯誤 可致骨折傷肌腱

【新報訊】夏日炎炎，游泳是消暑辦法之一，家長除替子女報讀游泳班，亦會自己當教練教子女游泳，但若家長未能確定自己的泳姿是否正確，或會將錯誤的泳姿灌輸下一代。有物理治療師指出，長期以錯誤的泳姿游泳，會令關節和肌腱受傷，嚴重的話更會骨折。

游泳教練張家耀表示，香港人普遍沒有接受認可的游泳訓練，習泳通常都透過父母傳授及自學，難以察覺泳姿出錯，以為能在水中游動便等於懂得游泳。他指出，大部份泳者常犯的錯誤都是在於呼氣、潑水及踢水姿勢不正確，令肌肉受傷，例如游自由式時長期抬頭游水，沒有將頭伸進水裏呼氣，令頸部受壓；游蛙式時用游自由式腳踢水，令踝部受傷。

常見運動創傷是「游泳肩」

物理治療師呂永恒表示，踏入暑假，時有家長帶同子女因錯誤泳姿傷及頸、腰、膊頭等部位而求診。他說，游泳最常見的運動創傷是「游泳肩」，是引致肩關節疼痛的主因，由於肌肉發展不平均，亦會令肌腱受傷，尤其對於正處於發育期的小朋友，「因為若某一部份肌肉力量太大，而骨骼發展比肌肉弱，在肌肉強烈收縮時，有機會導致骨折。」他又說，缺乏足夠的熱身運動亦令會令泳者抽筋。

宜採用兩種泳式交替練習

8歲的張小朋友跟隨父親習泳，途中常出現抽筋情況。半年來即使增加了熱身時間，情況都未見改善，後來父親為他報讀泳班，才知道抽筋原因來自泳姿不當，情況經4星期的訓練後改善。

呂永恒表示，運動時血管會擴張，運動後於關節位置用冷水退減關節熱力，可減輕關節疼痛。避免游泳創傷，他建議家長應留意小朋友的泳姿是否正確，並留意小朋友有否出現疼痛，及早發現問題；在游泳訓練時要循序漸進，並且採用兩種泳式交替練習；訓練時間和休息時間要成正比，確保不同肌肉得到休息的機會，此外亦要加強肌力訓練。

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。