

成報

日期：2009-06-12

## 孩童泳姿不正損肌腱關節

炎夏將至，不少家長會帶同孩子到沙灘或泳池嬉水，更會充當孩子的游泳教練。不過，有物理治療師提醒，如父母傳授予子女的泳姿不正確，很可能對子女的關節和肌腱造成損害，嚴重者更可能於游泳時出現骨折。

實習記者張妙然報道

物理治療師呂永恆（圖）接受訪問時指出，游泳而導致筋腱勞損的個案很普遍，並以暑假後為高峰期，其中以10至16歲正處於發育高峰期的人，最易有此類問題。最常見的游泳創傷為游泳肩，就是因為泳姿不正確，以致肩部肌肉發育不平均，使二頭肌長腱肌及棘上肌肌腱，因經常摩擦而勞損，更容易造成關節移位，腫痛更會影響手腳活動幅度，此種問題主要見於蝶式及自由式。

## 家長過分催谷或會骨折

蛙式的泳姿雖較舒適，不過錯誤的呼吸、踢水動作亦很常見。他解釋，抽身吸氣時太用力，更有機會對脊椎造成傷害，而「用錯力」或錯誤地，把腿由空中踢入水裏，則會使大腿內側過度受力，甚至傷及十字韌帶。呂永恆謂，有時家長過分催谷，小孩的肌肉發育過早，骨骼卻未必能配合，有小孩曾因此於泳賽中突然骨折，有關情況主要出現於上臂或腿部脛骨。

他又指，因筋腱勞損而出現的腫痛，會導致小孩不能以正常步姿走路，嚴重者甚至因痛楚而不能跑步。不過，由於小孩的復元能力高，只要及時發現和跟進，一般於消炎後很快便可以康復，很少會導致永久性的創傷。

## 四成習泳學生出現問題

史丹福游泳學校總教練張家耀稱，粗略估計，在習泳的學生中，有三成至四成出現不正確的泳姿，他指，游自由式時應該以曲手抱水才往後撥，避免抽緊手臂，回臂時也不應把手提得太高，以免拉傷肌肉。至於學習蛙式則該多注意吸氣

時，不要過度往後抬頭及彎腰，踢水時腿部亦不應提高於水面，而應把腿保持於水底，並以腳掌向外推，確保游姿合適。

此外，他又認為習泳必須循序漸進，不宜過度練習。以初學者來說，一星期練習一至兩天，每次不多於個半小時已很足夠，初學者應先以短距訓練泳姿。

他又指：「等到學生叫累時已經太遲了，若察覺到他不能長時間保持同一泳姿就該讓他休息。」

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。