

大公報

日期：2009-06-12

泳姿不當兒童易患「游泳肩」

【本報訊】記者黃雪峰報道：暑假將至，習泳旺季又到，有物理治療師警告，兒童若以錯誤姿勢習泳，容易拉傷肌腱，嚴重可致骨折及關節扭傷，長遠影響骨骼生長。有資深教練稱，近四成由父母指導泳姿的兒童曾受過不同程度的拉傷，建議初學者師從合格教練，訓練以每周一至兩次，每次一至一個半小時為佳。

兒童學習游泳可促進四肢發育，但兒童骨骼仍在成長，不能負荷大運動量，若泳姿不當，容易導致頸、肩膀與腰的肌腱受傷，當中以「游泳肩」最常見。物理治療師呂永恆說，自由泳與蛙泳選手最易患「游泳肩」，重複性划水動作是導致肩關節疼痛的主因；「蛙式膝」病因則是兒童蛙式踢腿時用錯力，致膝關節內側副韌帶、半月板或十字韌帶損傷。

呂永恆表示，一旦拉傷肌肉，應即場給予冰敷、止痛與消炎，然後安排物理治療；物理治療師將會評估孩子受傷原因，與游泳教練溝通，為孩子制訂合適的訓練計劃。他建議兒童應練習兩種以上泳式，避免過度重複同一動作，並應有適當的休息時間、充足的暖身和伸展運動，一旦感到疼痛，要即時通知教練。

資深游泳教練張家耀說，有四成需接受治療的兒童是在父母指導下學習游泳，他警告市民不應亂教和亂學游泳，建議初學者參加由合資格教練主理的游泳班，以免受傷；另外，初學者不宜進行密集的游泳訓練，以每周一至兩次，每次一至一個半小時為佳。

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。