

蘋果日報

日期：2009-06-12

## 反覆划水呼吸時抬頭太高錯誤泳姿損兒童肩頸

【本報訊】不少家長均會讓子女在暑假時學習游泳，甚至親身上陣教授他們；但有物理治療師指部份家長催逼過度，或教導錯誤泳姿，令子女的頸及肩部肌腱受損，導致「游泳肩」及「蛙式膝」。物理治療師表示，初學游泳者每星期練習兩次、每次1.5小時最為適當。記者：王智君

物理治療師呂永恆表示，游泳屬全身的帶氧運動，能強化心肺功能，水的浮力能抵銷部份體重，減少骨骼和關節因活動受壓而勞損。可是，錯誤的泳姿及密集的訓練均會傷及頸、肩膊及腰等部位，傷患若延誤診治，更有可能引致骨折、肌肉撕裂及關節扭傷。

## 足踝勞損易拗柴

呂永恆解釋，由於兒童的骨骼仍處於生長階段，未能負荷太大的運動量，父母如過份催逼子女練習，猶如揠苗助長，長遠影響他們的骨骼生長。游泳教練張家耀表示，經父母教授游泳的孩子中，有三至四成的泳姿均不正確，增加他們肌腱受傷的風險，當中以「游泳肩」及「蛙式膝」最為常見。他指出，游泳肩主要由自由式反覆划水的動作引起，患者的肩關節及肩肌腱會出現疼痛症狀。

蛙式膝則常見於蛙式踢腿時，因大腿過度張開、膝關節外翻力度太大，或夾腳時膝關節伸直速度太快所致，患者會因膝關節韌帶扭傷而痛楚。至於在呼吸時把頭抬得太高，或頭部長時間保持在水面，均會拉傷背部及頸部肌肉。此外，游泳踢腳時足踝過度向下彎曲，會令足踝勞損，走路容易「拗柴」。

## 冰敷關節防勞損

8歲的張小朋友於數月前跟父親學習蛙泳，但不知何故每次都會抽筋。即使熱身時間加長，抽筋情況依然沒有改善。後來教練發現他腳部的推進動作不當，以致小腿肌肉用力過度，引起抽筋。經糾正泳姿後抽筋的情況再也沒有出現。

呂永恆表示，習泳宜循序漸進，初學者每周最多練習兩次，每次1至1.5小時最為適當，游泳前須做充足的熱身及伸展運動。他又指：「最緊要姿勢正確，唔

好練死一種泳式，避免重複做同一個動作太耐。」游泳後可在劇烈活動的關節進行冰敷，以防勞損。

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。