

蘋果日報

日期：2009-11-16

毅行者新手最易受傷每屆逾千人接受治療醫生：睡眠要充足

【本報訊】一年一度樂施毅行者將於本周五舉行，有1,100組參賽隊伍合共4,400人參加，屬歷來最多參加者的一屆，今年賽事因更改了終點，成為歷來路線最高難度的一次。有急症科醫生指，每屆毅行者都有逾千人因擦損、扭傷、腳底起水泡等傷患要接受治療，新手更因準備不足成為受傷高危族，故參加者出發前應有充足睡眠及使用合適裝備。

記者：梁德倫

多次為毅行者提供治療的伊利沙伯醫院急症部門主管何曉輝表示，每年都有逾千名參加者需接受各種不同的治療，常見傷患包括俗稱「拗柴」的扭傷、跌倒擦損及流血、抽筋及嘔吐等，嚴重至虛脫等要送院的患者則約有10至20人，其中三、四人要留院治療。他指，有兩類參賽者是受傷的高危族，包括希望創造優秀成績、體能卻未如理想的參加者，他們為了最快到達終點，就馬不停蹄不斷前進，欠缺休息令體力無法恢復，當身體不勝負荷時就容易扭傷；

第二類是首次參加的新手，由於對賽事認識不足及缺乏賽前操練，又誤以為很容易就能行至終點，甚至曾有參加者只穿拖鞋上陣，或在賽前玩通宵，結果當然因氣力不繼或受傷而中途退出。天文台預測周五至周日舉行毅行者賽事期間，氣溫介乎14°C至20°C，相對濕度為55%至80%。何曉輝說，若氣溫太低及遇上下雨，對參加者的影響較大

，2000年時在賽事期間曾下大雨，不少參加者因淋濕出現低溫症要送院治理，令賽事需要暫停。

賽前要做足熱身

註冊物理治療師呂永恆稱，參加者若要避免受傷，除賽前應與隊友練習數次，更要在開賽前做足拉筋及熱身，若不幸扭傷感到疼痛，應停止前行稍事休息。若扭傷腳部，不應即時脫鞋，否則患處會即時變得腫脹，應到達醫療站時由醫療人員協助脫鞋檢查。醫管局今年會有240多名休假的醫護人員，在毅行者各個檢查站當值，為參加者提供醫療支援。

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。