

高尔夫、网球、瑜伽 潮的运动不能瞎做

整理 / 本报记者 褚睿雅

运动可以强身健体、纾缓压力、舒展身心,带来无穷乐趣和益处,但如果进行运动时缺乏该项运动的知识,忽视安全措施,便容易造成各种伤害。所以,进行任何运动前都要经常注意安全,养成做热身的习惯,并在疲惫前作休息,以减少运动创伤的机会。

高尔夫球

常见的涉及重复的挥杆动作,姿态不正确和热身不足,都容易造成肌肉或肌腱拉伤或撕裂,韧带扭伤或撕裂等创伤,受伤部位可包括:腰背、手肘、左腕和左肩。

急性创伤——腰背扭伤 当进行高尔夫球运动时,对体能需求虽然不太高,但当每次挥杆击球时,身体需要作大幅度扭动,同时扭动双肩。击球时,上肢需要加强力量,令其中一边背肌肉承受重力,假如腰背肌肉过度用力、过度用力弯腰及扭动背部,便会在挥杆击球的时候扭伤。

预防方法: 要预防腰部扭伤,除了要认识正确的挥杆技巧及姿势外,练习前应做 20 分钟热身和伸展运动,以增加肌肉的柔韧度。

即时处理方法: 应即时停止所进行的活动,立即休息,有需要的话可以用冰敷患处,纾解痛楚。

过劳性创伤——坐骨神经痛 重复性单边挥杆,容易导致腰背肌肉过度紧张,产生痛楚,更会令脊椎关节左右受力不平衡,长久积劳,会令腰椎骨长期承受不平衡的扭力,挤压两旁的脊椎关节。一般患者都会腰酸背痛、脊骨僵硬,长久下去,腰背活动幅度大大减少,当椎间盘突出压迫了坐骨神经,则可能引起坐骨神经痛及下肢痹痛。

预防方法: 运动时应注意身体的改变,当察觉到时常感到疲倦或手脚、关节出现疼痛等情况时,便不应再作剧烈运动,并要立即求诊及接受适当的治疗。

处理方法: 视严重的程度,可以参考医生及物理治疗师的意见,以药物及强化肌肉的锻炼,来保护关节,以免身体再承受过大的负荷。

游泳

游泳时约有六至八成的力量都来自双手,肩膀要不断反复旋转或抓动,令身体向前推进,若没有足够热身,泳姿不正确或过度练习,都会令肩膀组织受创,造成肩部劳损。

过劳性创伤——肩部肌腱炎 是肌肉及肌腱因过度绷紧,活动频率过高而成。

过劳性创伤——肩关节不稳定 重复强度大的拉扯动作,都可能把下关节囊及韧带拉伤。

预防方法: 除了游泳前适当的热身外,亦可注意提升关节的灵活性及柔韧度,加上正确的泳姿,都有助减低受伤机会。

处理方法: 应先咨询医生和物理治疗师的意见,做适当治疗,亦可以利用冰敷减轻痛楚,同时停止会引致肩痛的动作。

瑜伽

瑜伽能增加身体柔软度,改善身形线条,但如果过度练习而超出身体负荷的能力,就容易造成损伤。

过劳性创伤——拉伤肌肉 若练习者本身有隐藏性脊椎毛病,再加上受压、骨错位,令神经都受到伤害。过度屈曲或肌肉伸展过度,都可能拉伤肌肉,令关节受损,或引致前颈椎骨受压及后颈椎韧带受损。原因是颈椎骨较细小,容易因头部向前屈曲或扭动而错位。

预防方法: 运动前先热身,尽量多做拉筋伸展动作,例如:加强手脚关节的柔软度,要量力而为,勿作高难度动作,减少受伤机会。

处理方法: 应该停止再进行练习,尽量放松平躺身体,严重的应找医生作详细检查。



跑步

过劳性创伤——髌股关节综合症 长期令腿部受压力,都易患上髌股关节综合症,即指髌骨关节软骨出现异位的情况,不能正常地沿大腿凹槽移动,导致发炎及关节变形,令膝盖关节屈曲时感剧痛或脚软,膝关节肿胀等。此外,有些人在跑步时脚部负重时不在正常位置,令髌骨被挤压出膝外部,如内八字脚。

预防方法: 以有避震功能的跑步鞋或鞋垫改善足部受力程度,多作强化小腿肌肉及足部内附肌的运动,多休息,减少疾跑及避免跑斜坡。

处理方法: 利用黏膏带扎贴法,可以支持足弓及减轻足底筋膜的压力,而物理治疗中,冰敷及电疗都有助减轻痛楚。

网球

网球是需要剧烈活动上肢的运动,若手腕伸展肌力不足,在反手击球时便失稳,手腕因前屈而令筋腱承受过大负荷,造成磨损。

过劳性创伤——肱骨外上髁炎 又称网球肘,是指手肘外侧肌腱发炎痛症,由于手腕背向伸展的肌肉重复地用力,使肌肉筋骨连接位置的纤维过度受拉扯,形成撕裂,而引起肘部外侧痛楚。当撕裂位置未愈合时再度用力,重复性的撕裂导致筋腱退化及肌肉变弱。

预防方法: 应选择合适的球拍、球鞋等,锻炼手腕及上肢的柔韧性及力量,佩戴护肘亦可以帮助减低肌肉的收缩压力及把肌力分散到周围的组织及肘肘。

处理方法: 医生处方的药物及物理治疗都可减轻痛楚,电疗则有助控制发炎的情况。按摩及伸展运动,渐进式改善肌肉柔韧性。

【Q&A】

Q1:有什么强化肌肉的方法,以减少运动时受伤机会?

A1:一般运动前应进行 10-15 分钟针对性的热身运动,令绷紧肌肉松弛,强化深层肌肉,先做热身也有助保护脊髓。物理治疗师更指出除了运动前 warm up (热身) 外,运动后的 cool down (放松) 都同样重要,即做轻微拉筋动作,以纾缓运动后的肌肉,减少体内积累的乳酸,加速身体复原,减轻酸痛疲倦感觉。

Q2:急性运动创伤,有没有什么即时纾缓方法?

A2:首先要即时停止所有进行中的运动,再依据 PRICE 原则处理运动伤害。

P-Protection 保护:先做热身及了解运动内容、安全细则,各种运动所需的保护措施。

R-Rest 休息:受伤后不可让伤及的部位再度受创或继续活动,应让受伤部位休息。

I-Ice 冰敷:以冰敷患处 15 - 20 分钟作按摩,有助缓解红肿及痛楚。

C-Compression 压迫:在伤处以绷带施以适当压力,包扎。

E-Elevation 抬高:把受伤部位尽量抬高至心脏位置。

Q3:物理治疗对处理运动后创伤有哪些方面的作用?

A3:通常会因应不同程度的创伤,而设计出合适的治疗方法。

对受伤的处理方法: 即指痛楚、发炎、红肿等出现的处理。首先作消炎止痛,再针对性作出治疗,包括电疗、冷疗、热疗、超声波等,以减轻症状。或以运动治疗,强化肌肉运动及伸展运动,逐步强化康复中的肌理。

康复期锻炼: 以长远分析及锻炼,防止受伤位置再次受伤,可包括训练受伤部位的柔韧度、肌肉力量及加强日后运动耐力。