

# 練跑積痛症 紓緩靠四招

香港跑季又到了，不少跑手已密鑼緊鼓積極備戰。不過，怎樣練習才可預防傷患？又怎樣可以緩解因錯誤姿勢累積而出現的痛症困擾？這次請來AQ Strong運動表現訓練中心動態矯正教練 Coach Sing，用動態矯正的方法，教大家幾招紓緩痛症、防傷、改善姿勢，就算並非運動員，成日坐的都市人一樣啱練。

## 4. 鍛煉腳腕：

慢慢嘗試不同姿勢前後踏步，增強腳腕力，1組15至20步。



圖1



圖2

## 1. 按摩跖骨罅隙：

腳趾對落、腳面中心位置就是「跖骨」【圖1】，以拇指輕輕推開或按壓跖骨之間的罅隙，每個罅隙推/按5下【圖2】。



圖3



圖4

## 2. 內外旋轉前腳掌：

雙手捏住前腳掌，慢慢順時針和逆時針旋轉，活動跖骨位置。一內【圖3】一外【圖4】為1組，共做5組。



圖5



圖6

## 3. 腳趾瑜伽：

站立，保持身體靜止、腳掌貼穩地面，只活動腳趾部分【圖5】。全部腳趾慢慢向上、再慢慢向下為1組，做10組。進階版可以只郁動大腳趾，或只郁動其餘四趾【圖6】。



圖7

動作一：跖足，像穿高跟鞋那樣行走【圖7】。



圖8

動作二：翹起前腳掌，只用腳趾行走【圖8】。



圖9

動作三：腳掌向外翻，只用腳外側行走【圖9】。



圖10

動作四：腳掌向內傾，只用腳內側行走【圖10】。注意放慢速度，以免拗柴！

## 動態矯正助尋痛症根源

人的每一步、每一個動作，如果發力或姿勢不正確，日積月累會造成痛症，影響日常生活；所以無論你是否運動員，都可以透過動態矯正（Movement Therapy）重塑身體動態，從根源去改善及預防痛症。動態矯

正與傳統物理治療的分別是，後者是針對患處做消炎放鬆，前者則着眼於找出痛症背後的真正問題根源，以適當、適合、適量的運動去解決問題。

香港帶式欖球（Tag Rugby）代表隊成員 Vincent，就是靠動態矯正改善自己的肌肉發力問題。Vincent 憶述說：「最初是小腿外側有點痠痛，影響到腳腕不夠靈活。在肌肉測試後，才發現是過度使用小腿肌肉發力、令肌肉腫脹壓着神經線，先至令腳腕發唔到力。」最終 Vincent 配合動態矯正及體能訓練改善問題。



■ 動態矯正教練正尋找患者的痛楚根源。

## 柏金遜患者舞蹈體驗 促身心健康

香港演藝學院將於灣仔本部校園舉辦賽馬會「觸動」舞蹈計劃2023年度分享會，將提供一個交流平台，促進學習和進一步了解如何透過藝術改善柏金遜症患者的生活，內容將聚焦於合作和經驗，由藝術、社福及醫療領域的專業人士分享並互相交流。

是次活動是賽馬會「觸動」舞蹈計劃的一個重要時刻，這個為期三年的創意舞蹈項目由香港演藝學院舞蹈學院推行，獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，以合作夥伴意大利「Dance Well」為藍本，邀請本地舞蹈藝術家協作，於藝術空間為柏金遜

症患者，以及其他不同年齡和身份人士提供舞蹈體驗。計劃包括導師培訓課程，舞蹈工作坊，展演及研究項目，旨在促進本地舞蹈可持續發展，期望能以藝術方式及創意方法促進柏金遜症患者的身心健康。世界衛生組織報告亦認可這套方法能促進柏金遜症患者的身心健康，以創意方法去回應自身的特定症狀。

是次分享會將展示計劃參加者從這趟藝術之旅中經歷的重大蛻變，身心也充滿能量，達至個人成長，更凝聚成一個緊密群體。分享會參加者將有機會參與跨界別討

論，探討藝術、社會福利和醫療保健如何互補，了解更多如何以舞蹈為柏金遜症患者帶來正面的影響，共構美好將來。

### 分享會詳情

日期：11月16日（星期四）

時間：10:30至13:00

地點：香港演藝學院灣仔本部校園4樓1號舞蹈室

報名：<https://jcdancewell.hkapa.edu/activities/annual-sharing/>

費用：免費入場

查詢：5990 2223



■ 該計劃之「觸動」舞蹈課協助患者拓展人際關係。