



香港註冊物理治療師  
鍾惠文



行山是一項令人身心舒暢的戶外活動，不但可以讓我們能夠接觸大自然，亦可趁機強身健體。不過，行山人士往往伴隨着一些風險，尤其是新手們，常面對潛在受傷的可能。到底常見的行山傷患是什麼呢？又有否有效的預防方法？這次請來香港註冊物理治療師鍾惠文博士講解，幫助我們更安全地享受這項活動。

# 落山易扭傷 學識點預防

良好恒常體能訓練  
增步行攀登穩定性

**根**據最新的運動統計學研究報告，行山最常見的傷患是扭傷和關節損傷，皆因行山的地形多數不平坦，對行山者造成一定的體力挑戰，若行山時間和距離比較長，而肌肉力量不足以應付，則更容易出現扭傷問題或關節勞損。一般而言，意外特別容易發生在下山坡時；除此以外，疲勞和抽筋也是常見的情況。長時間行走和攀登險要的山地，亦會對肌肉構成一定的壓力，容易導致肌肉過勞或拉傷。由此可見，行山人士會面對前述的風險和潛在受傷的可能，實在需要行山者的事前準備和適應。

首先，預防行山受傷，必須有良好及恒常的體能訓練，包括增強肌力、耐力和柔韌性，以應對長時間和挑戰性的行山活動。建議的肌肉鍛煉項目包括核心肌群鍛煉，如仰臥起坐、平板支撐

和側平板支撐，這些動作可以增強核心穩定性和平衡能力。然後是上下肢強化，上肢強化如俯身撐、伏地挺身和臂曲伸運動，可以增強手臂、肩膀和背部的肌肉力量，有助於攀爬和攀登；下肢強化可進行深蹲、蹲跳和躺姿提腿等練習，以增強腿部肌肉力量和耐力，提高步行和攀登的穩定性。

## 衣物須輕便透氣快乾

確保使用合適的行山衣服、鞋襪亦十分重要。例如不宜穿布鞋，應選鞋底坑紋較深的行山鞋，才能有效抓住地面，鞋頭宜硬確保腳趾安全，其中衣服必須輕便透氣快乾，牛仔衫褲散熱慢不宜穿着。行山杖可幫助上坡及減輕下坡時對膝蓋承受的重量。當然也要根據行程的長度和難度，確保攜帶足夠的食物、水和緊急設備。

另外，出現因行山的傷患後，可前往接受物理治療，以便幫助恢復受傷部位的功能和活動能力，並減輕疼痛。物理治療師亦可以評估當中的受傷狀況，建議是否適合繼續參修行山活動，或需要暫停該活動一段時期。預防行山受傷是極為重要的一環，合適裝備和保持良好的體能狀態，是預防行山受傷的關鍵；謹慎的計劃和準備，將使行山者能夠更安全、更享受地體驗大自然的美妙。

■行山有益身心。



## 強化核心肌 練習到進階



### Side Plank with Leg Raise Exercise 側平板支撐抬腿練習

1. 右側臥，肘部支撐在肩膀下方，右前臂垂直於身體旁，左手放在左臀部上；將臀部抬起成平板支撐，收緊核心肌肉，從頭到腳形成一條直線【圖1】。
2. 慢慢抬起左腿並稍微向後抬起，保持伸直，停留3至5秒【圖2】；放下腿並重複抬起，總共做10次。

用處：強化核心肌肉群組。  
進階：次數加至15至20次，腿部停留時間加長至8至10秒。

### Squat Curl Overhead Press Exercise 深蹲彎推舉練習

1. 雙腳分開與肩同寬，雙臂放在身體兩側，雙手各握一個啞鈴【圖3】。
2. 將臀部向後壓並蹲下，像坐無影凳，嘗試保持大腿與地面平行水平【圖4】。
3. 收腹，恢復站立姿勢，並將啞鈴提高至頭頂，然後返回起始位置，並重複10至15次。

用處：強化上肢、下肢及核心肌肉。  
進階：次數加至20至30次，亦可增加啞鈴重量。



### Step Up Exercise 踏步練習

1. 右腳踏在地面，左腳踩在台階，彎曲左膝【圖5】。
2. 向上邁步，直到左腿幾乎伸直，並繼續保持單腳平衡【圖6】。
3. 稍停1至2秒，然後將右腳放回起始位置，重複做15次，另一側同樣做15次。

用處：強化下肢肌肉及平衡。  
進階：加高台階高度。



### Jump Squats 深蹲跳

1. 雙腳分開與肩同寬，蹲下直到大腿至少與地面平行。
2. 深蹲，雙腳跳躍並離地面若3-4吋【圖7】。
3. 輕輕着地，然後立即進行另一次深蹲、跳躍【圖8】，重複15至20次。

用處：增強心肺功能。  
進階：加次數至30至50次，亦可以加快跳躍頻率。

