



註冊物理治療師
鍾惠文

■初學者宜練好基本功以免樂極生悲。



■滑雪令人身心愉快。

三招強肌力 滑雪防創傷

初學者別以為雪地軟綿綿，怎摔也不痛。其實，

根據不同科學數據，平均每1,000個小時的滑雪活動，就約有3至4宗滑雪創傷，其中較嚴重的個案，包括前十字韌帶、內側副韌帶撕裂，以及不同身體部位的骨折。而雙板滑雪受傷的個案，普遍以下肢/膝關節創傷居多，這有可能是因為初學者技術未夠成熟，往往因控制力不足，以「入字腳」滑行。再加上雙腳被鎖死在滑雪板上，力量因而匯聚在膝關節。如遇上轉身、急停等動作，一旦失去平衡或跌倒，就有機會導致前十字韌帶、內側副韌帶或半月板撕裂。

固定雙腳，而且沒有滑雪杖平衡，新手跌倒的機會則比較多。而跌倒的時候，滑雪者往往會以手支撐身體，也就更易造成上肢創傷，如手腕、手指及其他上肢骨折。無論是雙板或單板滑雪，因高速失控跌倒，頭部因撞擊地面或樹木、石頭等障礙物時產生腦震盪。

不少傷患研究發現，滑雪活動的首尾天是受傷最高危的日子。首日受傷的普遍原因是經驗不足，低估場地情況兼忽略熱身運動所致。而隨着滑雪天數愈多，體力也會隨之下降，甚至出現勞損，因此旅程較後的日子受傷率也特別高。換言之，預防滑雪意外的方法就是做足熱身運動，平日亦應加強下肢、平衡力和核心肌群的體能訓練。若受傷部位於意外後一兩天仍未明顯好轉，就應盡快在當地就醫，或回港找醫生及物理治療師，作詳細檢查及相應跟進。

鍾惠文提醒，除了體力訓練，合適的裝備及保護衣物如頭盔、護膝、防撞墊等也是預防滑雪意外的重點，大家不容忽視。

制，避免樂極生悲。滑行時對於雪板的控制、力量、平衡力，從而增加高速身運動外，更需要強化下肢、核心肌群。無論是北上或到海外滑雪，除了要做足熱身運動外，更要加強下肢、核心肌群。白文博士特此溫馨提醒滑雪初學者，似乎是近年的潮流。適逢來到真正嚮往滑雪體驗，北上玩室內滑雪，香港不會落雪，但不少人都會

與體能訓練 熱身運動

核心肌群，增加高速滑行時對於雪板的控制，減少跌倒。肌肉痙攣及拉傷。並透過體能訓練，強化下肢肌力、平衡力、後肌伸展 (Hamstring Stretch)，從而預防運動時韌帶撕裂、部及大腿肌肉，如股四頭肌伸展 (Quadriceps Stretch)，和腿。滑雪前應進行10至15分鐘熱身及伸展運動，伸展及放鬆

圖1



1. 橋式運動 (Bridge)

背部平躺在地，屈曲雙腳平放在地，雙手放在兩側；收緊肚子，提高臀部，讓身體呈一直線【圖1】，停留10-15秒後，再回到平躺姿勢。

圖2



2. 平板支撐 (Plank)

用手肘撐地，手肘與手掌需保持垂直角度，雙腳與肩同寬；收緊臀部和腹部，用肚子及腿部的肌肉撐起身體【圖2】。按能力維持動作30秒-3分鐘，期間要保持呼吸。

圖3



3. 半圓平衡球上深蹲 (Squat on Bosu)

球面朝下，站在平面，臀部收緊進行下蹲【圖3】。

紅十字會冀社會增危難應對力



氣候變化帶來的極端天氣變得頻繁，本港亦接連受到天災影響，備災及災後緊急救援工作變得更為重要。香港紅十字會日前舉行「本地及海外緊急賑災服務傳媒發布會」，分享近期本港賑災服務情況及未來5年策略方向，希望提升社會應對危難事故的綜合能力。

香港紅十字會新任主席劉楚釗表示：「我哋未來會以『社區同行、實踐人道』為題，希望透過加強公眾教育、連結各界，一同未雨綢繆，令社區變得更安全、健康同富

凝聚。」紅十字會亦公開本地唯一獲社會福利署認可，提供24小時緊急服務及物資支援的賑災物資處理中心，闡述如何以最高效率、到位地支援本地賑災工作。

香港紅十字會為本港目前唯一獲社會福利署認可，提供24小時緊急服務及物資支援的機構，無間斷為本地災難或緊急事故受影響人士提供人道服務。近月超強颱風及世紀暴雨期間，本地賑災服務與社署緊密聯繫，動員逾200位職員及義工，在全港多個臨時庇護中心派發應急物資、提供緊急醫

療、急救及心理支援服務予受影響市民，並向最弱勢家庭派發緊急現金援助。居於上水的徐女士家中受水浸嚴重影響，現金援助可以解決其燃眉之急，她說：「水浸令舊地墊發霉，小朋友都有地方企。收到現金援助後，我至少可以先買新地墊同書本，畀小朋友有空間玩同休息。」

另外，香港紅十字會在國際上亦從不缺席，包括近期的利比亞水災等，都積極與國際紅十字會協調，支援人道救援工作。



■活動模擬緊急醫療實況。