

■爆旋陀螺起動發力時，會經常用到手臂多組肌肉。
資料圖片



爆旋陀螺近日風靡全港，每逢假日不少商場或者學校、社區會堂都有「戰場」讓全港陀螺戰士一較高下。不過在激情對戰的同時，亦要小心隱藏在快樂背後的傷患危機，iCare 物理治療及痛症中心的物理治療師陳嘉渝 (Oscar) 就為大家點出「爆旋陀螺手」的隱患所在，並提供幾招改善方法，讓各位戰士玩得健康又開心！

圖·文：郭思華

鳴謝：iCare 物理治療及痛症中心

■爆旋陀螺大受不同年齡人士歡迎，但要緊記休息避免受傷。
資料圖片



預防勝於治療 運動貼布幫到你

爆旋陀螺每次發射都是重複用力拉扯的運動，肌肉不斷累積疲勞則容易受傷，除了緊記適當時候休息，Oscar 亦提醒陀螺戰士可以預先以運動貼布保護手臂肌肉，減少傷患出現的機會。

Oscar 直言爆旋陀螺的發射動作，某程度上與打羽毛球揮拍、扣殺等動作相似，因此手腕、前臂網球肘位置及上臂皆可以相似的運動貼布貼法改善肌肉緊繃：「若經常會出現肌肉痛，尤其是20後半至30前半年齡層的戰士，可以在對戰前預先貼好運動貼布預防傷患。若不幸對戰期間肌肉疼痛難忍，切記馬上休息並進行冰敷，不要再勉強出戰！」

三個強化手部肌肉動作

拉伸前臂

手臂保持水平前伸，手心向內屈曲手腕，並以另一隻手協助將手背向下壓，直至前臂外側有拉伸感，保持10至15秒後放鬆，重複3至5次。此動作可以改善肌腱柔軟度，緩解網球肘會出現的肌肉及筋膜緊繃及疼痛。

拉伸上臂（三頭肌）

右手三頭肌是爆旋陀螺發射時主要發力的位置，此組肌肉有兩個伸展動作可以練習，首先是右手上舉，前臂向後彎曲，手肘向前，左手將右手上臂往上推至有拉伸感，保持10至15秒後放鬆，重複3至5次。另一組動作則是右手上舉，上臂屈曲置於後背肩胛骨中間，左手將右手肘拉向左邊，直至三頭肌有拉伸感，保持10至15秒後放鬆，重複3至5次。這兩組動作都能有效放鬆三頭肌的肌肉。

彈力帶強化肌肉

除了徒手的肌肉伸展動作，亦可以使用彈力帶協助強化肌肉。針對發射時的發力後扯動作，可以將彈力帶掛在與胸口或肩膊高度相約位置，兩手分別握緊彈力帶，手肘向後保持90度，沉肩將彈力帶拉近至身體兩側停留1至2秒再返回原位，以15至20次為一組，每次2至3組。

對於強化三頭肌，則可以雙手捉緊彈力帶，再向下拉扯至身側，感受到三頭肌發力後盡量停留1至2秒再返回原位，同樣以15至20次為一組，每次2至3組。

重複拉扯 易拉傷 小心「爆旋陀螺手」

提起爆旋陀螺，首先想到的就是充滿熱血感的對戰場面，當中各種陀螺發射姿勢如斷崖式、Jump Shoot、滑動式發射等等，無一例外需要以手臂大力拉扯發射器的拉繩，看上去只是玩樂動作，卻是一直重複固定肌肉的運動，而這個單一重複動作正是最容易令人忽視的隱患。Oscar 說明指：「每個人的身體都有一個承受拉力的限度，若關節或者肌肉承受超過限度的拉力就會出現疲勞。正常情況下人感覺到疲勞就會休息，但陀螺戰士在對戰區若興致太高，很多時就會忽略身體的信號繼續玩樂，最終令肌肉受傷。」

他又指出陀螺戰士最常見的傷患有三個位置：「爆旋陀螺的發射台大部分都以右手拉環為主，因此長時間累積疲勞就容易出問題。最常見是主要發力點的右手前臂三頭肌過勞，以及前臂出現『網球肘』症狀令肌肉緊繃，亦有人因為追求高轉速，在加速動作中會令手腕壓力增強而受傷，小朋友手腕發育未穩定，亦會較易出現手腕筋腱拉傷。」

不過，Oscar 亦強調受傷並非必然，只要張弛有度就能避免傷患纏身：「人體通常運動25至30分鐘就會感到疲勞，因此最好是每30分鐘就休息一會，待手臂肌肉有時間回復才再次投入運動，並緊記多做伸展運動保持肌肉彈性，就能玩得健康又開心！」

iCare 物理治療及痛症中心

地址：九龍尖沙咀彌敦道96號美敦大廈10樓A室

電話：21561909

email：icarephysiotherapy@gmail.com

網站：https://www.icaremedihk.com/



手腕



網球肘



三頭肌



■Oscar 示範前臂拉伸動作。

■手肘上舉可以拉伸三頭肌。

■彈力帶可以幫助強化手臂肌肉。