

■使用筋膜槍時要避免按到關節。



父母日常為家庭辛勤操勞，趁父親節將至，送一支可以幫助放鬆肌肉、消除疲勞的筋膜槍（按摩槍）給爸爸，似乎是個不錯的選擇。不過，筋膜槍不能隨便亂用，否則愛爸爸隨時變成害了他！就讓iCare物理治療及痛症中心的物理治療師梁菁珩（Melody）教大家如何正確使用筋膜槍，真正做到全方位療癒。

圖、文：郭思華
鳴謝：iCare物理治療及痛症中心

■腰部肌群亦可用筋膜槍幫助放鬆。

父親節送筋膜槍 用得啱先最窩心

無論愛玩愛熱鬧的大男孩，還是成熟穩重的廿四孝爸爸，每天辛勤工作，有時不得不經常久坐或低頭看手機，又或者不時與朋友一同運動健身，都容易令肌肉緊繃痠痛。除了進行伸展運動或者到按摩店按摩放鬆，不少人亦會選擇被譽為「居家按摩師」的筋膜槍作自我放鬆。筋膜槍利用高頻震動刺激深層肌肉筋膜、促進血液循環，亦能有效緩解痠痛。

不過，若想以筋膜槍作為父親節禮物，就要記得提醒爸爸正確的使用方式，避免使用不當帶來危機

（見附表），Melody指筋膜槍通常適用於肩背、大腿、臀部、小腿等大肌群，要發揮最大效用就先要懂得選擇適合的按摩頭：「筋膜槍通常有4種按摩頭，最常用亦最安全的是球形按摩頭，能夠提供均勻震動，用作放鬆大範圍肌肉；其次是扁平型按摩頭，可以為大肌群提供較強的刺激。另外亦有專門針對小範圍且深層部位的子彈形及用作放鬆脊

椎兩側肌肉的U形按摩頭，但兩者皆需要特別注意力度與使用位置，建議比較有經驗的使用者才使用。」

Melody又提醒使用筋膜槍切勿長時間集中於同一部位：「有時我們會一邊使用筋膜槍一邊做其他事，不自覺就會長時間在按同一個點，但這可能對肌肉、筋膜和神經造成過多壓力，反而有機會引起更多疼痛或損傷。只要記住每個部位按摩30秒至最長3分鐘就要停止或更換按摩位置，就能安心放鬆身心！」

■Melody提醒筋膜槍功率大不一定好。

■筋膜槍的各種按摩頭有不同功用。

筋膜槍要識揀 功率大不一定好

工欲善其事，必先利其器。坊間筋膜槍產品多不勝數，有些強調功率大夠大力，有些注重機身輕巧方便攜帶，到底該如何選擇？Melody提醒筋膜槍大力不一定好，就像吃補品一樣，適量才補身，過量則有機會傷身。

不少人覺得按摩「愈大力愈有用」，不過Melody強調不能將此觀念套用在筋膜槍上：「要發揮筋膜槍的最佳效果，最需要的是放在正確的位置，配

合適當的頻率及使用時間。功率大並不等於好，試想想若有人為你搽骨放鬆，你會希望他每一下都用盡全力打在你身上嗎？還是用剛好的力度及頻率敲打你緊繃的肌肉？」

她又指現時部分筋膜槍可與手機應用程式連結，配合AI智能偵測使用位置，並自動調節筋膜槍的力度，避免力度過重造成傷害。若能掌握正確的使用時間與技巧，就能安心每天使用。

三大按壓禁忌位置

頸椎及脊椎

肩頸及後背是現代人最常出現肌肉緊繃、痠痛的位置，但按摩時緊記集中於大肌群，因為頸椎與脊椎附近有許多重要神經及血管，應避免強烈的震動直接刺激脊椎，引致不必要的傷害。

胸腹部

筋膜槍可以放鬆背部肌肉，但身體前方的胸腹部位較柔軟，而且有內臟，高頻

震動或者過度壓迫或會對內臟造成傷害。此外，強烈震動亦可能影響心血管系統，需要小心注意。

骨頭及關節

筋膜槍主要用途是放鬆肌肉，在骨頭與關節等部位沒有肌肉保護，震動可能造成受傷。尤其是骨質疏鬆者須特別留意，筋膜槍的震動對脆弱骨骼與關節或會造成強烈衝擊，甚至出現骨折。

■胸腹部有內臟，不宜使用筋膜槍。

■頸椎及頸部不宜使用筋膜槍。

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/>