



■夏日暢泳之前，緊記要做好充足熱身。

■Oscar指，三頭肌及岡上肌等筋腱在游泳時容易過勞。

夏日炎炎，最開心莫過於到泳池或海灘戲水消暑，不過享受陽光盡情暢泳之餘，亦要注意避免隱患。iCare物理治療及痛症中心的物理治療師陳嘉渝（Oscar）就提醒大家，下水前必定要做好充足熱身，否則容易出現「游泳肩」，演變成「堅痛」的肩痛就得不償失！

圖、文：郭思華

鳴謝：iCare物理治療及痛症中心

# 泳後肩「堅痛」？ 恐患「游泳肩」！

踏入盛夏季節，水上活動亦大受歡迎，無論是到泳池暢泳，還是到海邊弄潮衝浪都是消暑良方。不過，在下水之前未必人人都有做好充足熱身，Oscar直言這正是最易出現「游泳肩」的狀況：「游泳肩又稱為『肩夾擠症候群』，經常出現於需要將肩膀反覆抬起或伸過頭頂的人身上，尤其以自由式與蛙式最為明顯，因為泳式中提肩、入水時都會經常轉動肩膀，蛙式動作做得不夠好，轉動肩膀時亦容易弄傷二頭肌及岡上肌等筋腱。」

他表示泳手可以自我檢查是否出現「游泳肩」：「游泳肩最大特徵就是上水後會感到肩膀疼痛，尤其是想換衣服時會發現手舉起至接近水平就已劇痛，另外也可把手放後背，若無法向後上舉，已是明顯受傷。」

要避免招來隱患，Oscar強調必須做足熱身：「不少人下水前的熱身就是簡單轉一下手腳，身體肌肉狀態依然僵硬就突然進行劇烈運動，因此容易受傷。正確的熱身應該做好腰髖、大腿及肩膀的伸展，刺激肌肉及關節，增強柔軟度，讓身體完全熱起來才下水，就能減少受傷及抽筋的風險，盡情戲水。」

## 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/



■自由式的提肩動作及入水時，都會經常轉動肩膀。

■Oscar提醒，游泳前熱身不足，容易引致「游泳肩」。

## 游泳伸展動作

### 肩頸伸展

雙手放於身後，以左手將右手拉往左邊，直至肩膀有拉扯感，其後頭部向左側至感到肩頸位置有拉扯感，維持動作10至15秒，換至另一邊。此動作可改善圓肩，並放鬆肩頸肌肉。



### 胸肌伸展

手伸出靠在牆面或者抓住結實的支架，維持跟地面水平的狀態，拇指保持向上，其後身體及頭部向手的反對側旋轉，直至胸肌有拉扯感，維持10至15秒再換邊。此動作有助放鬆胸肌群。



### 髖部伸展

先做好跪姿，一隻腳往前伸成弓步姿勢，將重心往前及往下壓，直至後腳有拉扯感，維持維持10至15秒再換邊。此動作針對前髖深層髖屈肌，可以放鬆腰肌的緊繃，亦可增加髖關節靈活性，讓泳手踢水時更順暢。



## 小童水中易抽筋 慎選泳衣添保障

意外就是意料之外，即使做足熱身，游泳時仍然存在各種危機，Oscar提醒要格外留意小朋友在水中抽筋遇溺，更指泳池與海灘應選擇不同的泳衣，萬一遇溺隨時能增加獲救的機會。

無論是泳池抑或海灘，水中與陸地始終有不少的溫差，若熱身不足便貿然下水，身體就容易因為肌肉溫度突然下降而抽筋。Oscar指：「尤其是

8至12歲的小朋友，相對表面面積與體重比例較高，失溫的速度亦較快，因此必須小心避免小朋友因抽筋遇溺。」他又提醒在選擇泳衣時，因泳池水顏色較淺，應選擇深色泳衣，反之在海中因為海水顏色為深綠色，應選擇如紅色、橙色、螢光黃等顏色，即使遇上意外亦能助救生員更快發現目標，增加獲救機會。



■於海中游泳時，最好穿上鮮色泳衣或鮮色標記物，以便快速識別位置。