

全球矚目的世界盃曲終人散，球迷過去一個多月欣賞多場精彩賽事，也許亦燃起內心的足球魂，希望親自落場一展身手。不過，iCare 物理治療及痛症中心物理治療師蔡信希（Eason）亦提醒大家，足球是激烈運動，若平常沒有踢球習慣，一記射門、一次跪地慶祝，一不小心都可能拉傷大腿，「球王」都要「投降」！圖、文：郭思華
鳴謝：iCare 物理治療及痛症中心

■ 球員於比賽時經常要用力蹬腿，或者急停轉向，腿部肌肉及膝關節需有強大承受力。 新華社



■ 大腿前方的股四頭肌及後方的腘繩肌，都是重要的肌肉群組。

股四頭肌

腘繩肌

世盃熱潮延續餘溫

「忽然球員」落場

大腿最易拉傷

■ Eason 指進行足球運動時，大腿後方的腘繩肌容易受傷。

今屆世界盃連場精彩賽事，亦出現不少「神級」組織或射門場面，球迷看得熱血沸騰，不免亦想小試牛刀。不過，即使平時有運動習慣，亦不代表可以「腳腳七注」，Eason 解釋道：「足球很注重急停、轉向及爆發性，是很高強度的運動，即使平常有運動習慣的人士，對足球需要的肌肉亦未必有足夠的鍛煉，平常沒有運動習慣的人突然去踢球，就更易因為肌肉長期過於僵硬而拉傷，最常見的就是大腿後側的腘繩肌受傷。」

Eason 指腘繩肌是經常被忽視的大肌肉，但卻非常重要：「腘繩肌由骨盆的坐骨連接到小腿骨，是負責伸展髖關節與彎曲膝關節的重要肌群，但通常大家都會集中強化大腿前方的股四頭肌，令大腿前後的肌肉力量不均衡，尤其是大力射門時腳會完全伸直，就會拉扯到後方的腘繩肌，又或是慶祝入球時突然跪地後仰，亦會令大腿前方的股四頭肌突然被拉扯，若肌肉力量不足就會容易拉傷，甚至拉斷。」

他更特別提醒，足球運動需要很多急

停、轉向動作，對膝蓋的負擔亦相當重，而大腿肌肉有連接到小腿骨，因此強化大腿肌肉亦有助保護膝關節，最重要是運動前做好動態熱身，令肌肉準備好應付高強度活動，就能減低受傷風險。

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/

強化腿部運動

勿穿跑鞋當球鞋
地面不平易「拗柴」



■ 跑鞋對側向移動保護力不足，若穿上落場踢球，容易引致扭傷。

足球與跑步運動同樣需要大量跑動，但運動員的裝備卻完全不同，尤其所穿的鞋更是大有分別，蔡信希（Eason）指若一時興起去踢球，穿上厚底跑鞋就跑去地面凹凸不平的球場，容易因保護性不足而「拗柴」扭傷，亦要小心因突然轉向或急停令阿基里斯腱受傷。

現代跑步風氣盛行，不少人鞋櫃都有一兩雙跑鞋，不論上班通勤、跑步訓練、日常穿搭都會穿上，不過要走入球場就不太適宜，Eason 解釋指：「跑鞋是針對跑步的直線活動研發，對於急停、轉向等需要側向移動的保護力未必足夠，而且厚底跑鞋在凹凸不平的草地上容易影響平衡，踢球應穿上對應不同地面的球鞋才最為穩妥。」他又提醒足跟後方的阿基里斯腱同樣是容易因急停轉向而受傷的位置，日常熱身亦不能忽視。



側向跨步

普通人在日常生活中較少需要橫向移動，因此在進行跑步、球類運動或負重深蹲前，透過此動作可喚醒平時較少用到的側向肌群。首先雙腳打開與肩同寬，膝蓋微彎，臀部向後微推，向右側跨步時右腳先右移，左腳再跟隨移動，保持雙腳距離不變，重複以上動作約10-15次再換邊為一組，可進行2-3組，過程中保持微蹲、腳步輕盈。



提腿熱身

這是跑步熱身「馬克操」的基本動作，有助提升跑速。首先支撐腳以腳尖着地，另一腳大腿與小腿夾緊並抬高於腰部位置，換腳時抬腿的腳跟大約於支撐腳的腳跟一個拳頭位置前落下，重複以上動作約20-30米。進階可配合墊步，每次抬腿時加入墊步加強節奏感。



腘繩肌橋式

這是專門針對腘繩肌的強化訓練，最初與傳統橋式同樣平躺屈膝，但分別在於屈膝後僅以腳跟觸地並向前移動，令膝蓋角度大於90度，腳尖朝上，保持腹部核心收緊，利用腘繩肌與臀部力量將骨盆抬起，直至膝蓋與肩膀成直線，維持10-15秒再慢慢落下，感受大腿後方的拉伸感，重複8-10次為一組。