



▲運動按摩講座吸引不少市民出席

第九屆運動醫學及康復科技會議暨博覽 推廣運動按摩 提升鍛煉效果



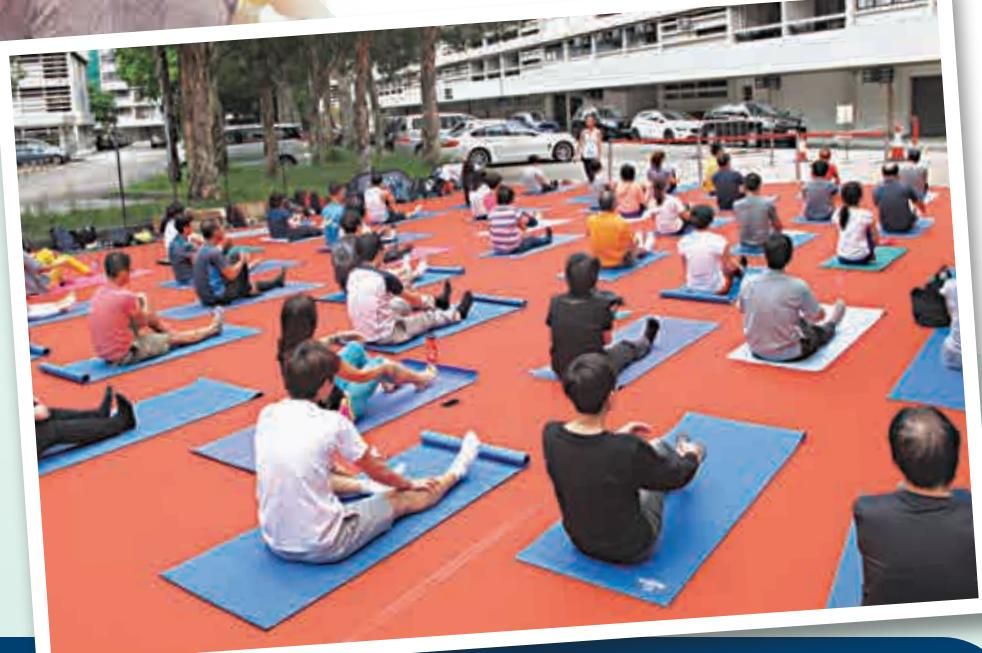
▲參加者可即時了解自己的運動機能狀況



►場內設有多個攤位展示最新運動產品



▲當日有多位專業人士主持講座



►市民即場體驗練習普拉提的好處

前世做對事 今世做護士

大公報記者 陳惠芳

杏林細語

如今很多人說醫院的護士態度比以前好了很多。

曾看電影《歲月神偷》，李治廷飾演的長子患了血癌入院。那時是上世紀六、七十年代，病人若要獲得醫院員工好的照顧，就要給他們少少「甜頭」。任達華及吳君如飾演父母，為了救兒子，除了籌醫藥費外，還要多一筆小開支。這些在今日已是陳年往事，醫護人員不能收任何利益，他們要履行職責，悉心照顧病者。

曾聽過一位護士說：「前世做錯事，今世做護士」，意即若非前世做了錯事，今世點解要去服侍人？有些人認為護士是厭惡性工作，可是當你穿上白袍，做了白衣天使，就有做好這份工的使命。這護士說自己的理想是照顧病人，可是升職做了護士長後，職責變了主力在行政工作。行政工作小如地上有一滴水，病人就此投訴亦要處理。而且病人家屬如對醫療上

有些不滿，護士難免成為出氣袋。不過，她亦很明白家屬心情，也不如外人所言她們已經做到麻木了。每次見到病人康復出院，事後收到的感謝卡，她還是非常開心。

這位護士升職後，少了時間看顧病人。她是做兒科的，會將一個恍如手掌般大的嬰兒，湊到五磅重才出院。那份滿足感，她說心情真的難以形容。惟做了護士長，文書工作成了主職，處理很多瑣碎事情，再不能親手湊一些小如貓仔的BB。有時見到家長將其湊過的BB帶回醫院，心裡滿是暖意。雖然有時遇到一些不講理的病人家屬，但只要耐心聆聽，很多問題都是出於溝通不足。護士人手雖短缺，多點耐性和體諒，沒有解決不了的事情。

聽這護士所言，她是否應該將上述句子改為「前世做對事，今世做護士」。我想仍有很多人想做白衣天使，而今日所見護士，大多態度很好，只要家屬對她們多一點體諒，病人一定得到適當的照顧。

活動當日有多位醫生、物理治療師、營養師及體適能教練等專業人士主持各類講座和工作坊，場內還設有多個攤位展示最新的運動產品和各項運動測試，讓參加者即時了解個人運動機能狀況，活動吸引大批熱愛運動的市民參加。參與者不論男女老少，均踴躍與導師問答及交流，部分活動更讓市民親身體驗，包括練習普拉提、試玩保加利亞訓練袋及淺嘗運動按摩等。

針對恢復的治療

儘管大家都明白「日日運動身體好」，然而其後的痠痛和疲勞卻容易令人懶惰，因此運動按摩便成為活動中最受歡迎的環節之一。

美國註冊按摩治療師陳偉德(Roy)表示，運動按摩在內地及國外已發展了一段時間，部分職業運動員比賽時更有專業按摩師隨隊。不過運動按摩不單是運動後紓緩的按摩，而是一種針對肌肉表現及恢復的治療，能提升定期鍛煉的效果。Roy解釋：「運動後過度疲勞或勞損，人們會感到肌肉繃緊了，因為肌肉正在產生及積聚乳酸。若不理會，休息後情況非但不會減輕，反而會加劇，再次訓練時會因痠痛而難以發力，甚至令關節出現被拉扯的

感覺。」

運動按摩六分類

運動按摩除了一般人熟悉的按和捏外，還包括水療、冷熱敷及拉筋等，有放鬆，也有痛楚的效果（如第五項），一般分為六類：

(一) 運動前按摩

目的在於刺激神經、肌肉、關節和心理，促進血液循環及提高肌肉熱能。常見於拳賽及場地單車賽前，教練或按摩師拍打及搓揉運動員的肌肉約十五至二十分鐘，有助提升其信心及意志力。

(二) 訓練前按摩

這種按摩能提升訓練效率，促進身體質素發展，幫助人體系統活躍起來，為動作做準備，適合消耗能量較多的項目，如長跑、游泳及籃球等。按摩前必須清楚認知運動所針對的肌肉群，以及個人肌肉的情況。

(三) 比賽前按摩

此療程較常在拳賽及網球賽出現，時間約十五至二十分鐘，目的是刺激血液運行及幫助熱身，紓緩因精神緊張而引起的肌肉表層緊張，並擴闊關節活動範圍，減少動作帶來的不適感，從而提高運動質素。

(四) 比賽中按摩

這種短時間按摩有助快速恢復體能及安定情緒，主要針對勞損或曾受傷的肌肉。傷患肌肉收縮相對較快，新陳代謝能力較低，因此要靠人手喚醒它繼續比賽。

(五) 運動或訓練後按摩

建議在運動後，休息約一、兩個小時再進行，以柔和、緩慢的手法鎮靜肌肉。過程或會有點痠痛，但可以令肌肉及身心放鬆，平衡神經系統及新陳代謝等，促進負荷運動的能力。

(六) 保養性按摩

經過連續數天訓練後，肌肉需要平靜下來及建立記憶。在休息日進行按摩，能調和氣血及消除疲

勞。時間應在九十分鐘或以內，以免妨礙肌肉恢復，反而造成疲倦。

簡單按摩緩疼痛

Roy強調找專業運動按摩師是最理想選擇，如想找其他按摩師，則要看對方是否了解自己做的運動所涉及的身體部分，還要向對方說明個人需要，以保障自己的運動發展。Roy更即席示範簡單按摩法，不少參加者與拍檔交替練習，令氣氛頓時熱鬧起來。

他首先介紹腰部按摩：「當按摩師在被按者的左邊，便要按摩其右腰，反之亦然。按摩師雙掌交疊，手指放鬆，手腕呈四十五度，手臂微曲，以發揮其柔韌性達至卸力效果。注意要由肩部轉動力，避免只用手掌揉搓。用身體力量沿脊椎邊約半厘米向外按，範圍由盆骨至肋骨底約五吋。按下去停兩秒，再重複十次，如要加力便整個人向前移。若想刺激神經及情緒，則改為有節奏地每下按一秒。」

Roy指出這手法能有效改善腰部肌肉繃緊，被按者能感到舒服及力量散開，繼而有「醒神」的感覺，不少參與者表示認同。

提到腳部按摩，Roy建議按摩師利用物件墊高被按者的腳踝，避免因受力而彎曲：「雙手交疊向內，分別在大腿內側及外側施力，按兩下後轉換位置。先把肌肉稍為壓平後夾起，約一秒後放下，再重複。手勢有點像『搣脂』，就似把肌肉由骨頭上抽起，從而去除被肌肉擠壓的不適感。」



►講師即席示範運動按摩

探討腰背痛

大公報記者 王南薰

本屆會議博覽以近年廣受大眾歡迎的核心肌群訓練 (Core muscle training) 以及預防肌肉拉傷和腰背痛為主題。香港中文大學矯形外科及創傷學系運動醫學及健康科碩士黃家豪 (Tabris) 表示，腰背痛多數是由於姿勢不良或重複進行同一動作而引致。

較常見的運動腰背痛起因是柔韌性不足及不適當姿勢負重，即長期保持同一位置、背負或挺舉，令腰部處於超負荷的狀態，導致腰部韌帶、椎間盤及關節等軟組織受壓，造成勞損及破壞，引起腰背痛。

扁平足令腰背受壓

此外，Tabris提到扁平足也是導致腰背痛的原因之一。扁平足如沒有得到適當的處理及矯正，會令整個下肢結構變異，直接令腰背軟組織所受壓力上升，並增加疼痛風險。他指出，除了長期的工作勞損，急性損傷，如韌帶和肌肉拉傷、急性椎間盤突出和骨折，日常和運動的姿勢不正確導致的骨盆前傾和骨盆後傾，均為腰背痛的重要成因。例如進行腿部的肌肉訓練時，過弱的膕繩肌和脣肌會造成腰部肌肉的緊張，加重腰痛症狀。

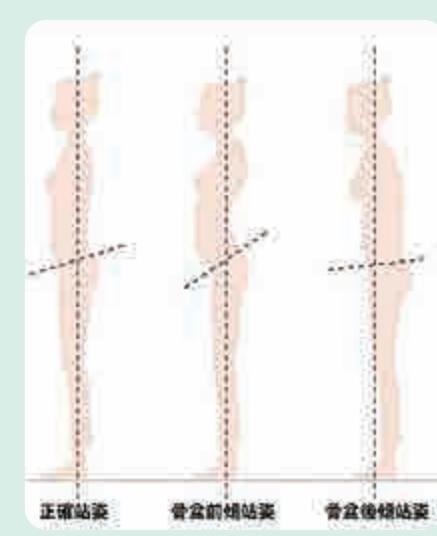
可用牆壁自我檢測

那麼如何檢測自己有否骨盆前傾的跡象呢？過程需要一面平整的牆壁，並將臀部和背部貼在牆上，然後將手掌握成拳狀，塞入腰椎和牆壁間的空隙。正確的腰椎弧度應該可以讓拳頭剛好塞滿腰椎和牆壁間的空隙。如果拳頭放在腰椎和牆壁之間還有些空間，這就表示你的骨盆可能已經前傾；而骨盆後傾的人，則無法將拳頭塞進這個空隙裡。如有骨盆傾斜問題，可以使用力學矯正鞋墊，再加上脊醫對個人狀況進行關節調整，就會有不錯的療效。



▲扁平足

網上圖片



▲正確站姿

網上圖片