

預防接觸性運動創傷

文章日期：2009 年 3 月 5 日

要預防常撞擊的接觸性運動創傷，就要強化肌肉、提升關節的穩定性、增加肌腱柔韌性，以及增加身體整體的敏捷度，提升被撞擊時自我保護的反應能力。

強化 增穩定

強化膝關節及腿部肌肉，可以穩定關節，減低接觸性運動受傷機會。

膝關節內側肌肉

因為不少強化大腿肌肉的動作，都是先用上較大的外側肌肉，因此位於膝關節內側、細小的肌肉常被忽視。當腿部進行某些伸直動作時，因為肌肉外強內弱的力度不平均，膝蓋關節常被較強的外側肌肉拉扯向外，因而變得不穩定。「無影橈」的練習就可以訓練該處肌肉。

兩腿張開，與肩膊平衡，背部挺直，然後上半身慢慢「坐下」，謹記兩腿腳掌稍微向外，膝關節要向前，並且不能超過腳尖，否則會增加膝蓋的壓力(圖一)。



大腿後肌肉

利用健身球可強化大腿後肌肉，增加腿部穩定性。

平躺，雙腿放於健身球上，然後屈曲雙腿及同時提升下半身，把球拉引至近身處(圖二)。



小腿肌肉

強化小腿肌肉，有助加強身體向前推進和彈跳動作，健身室的負重器械可增強小腿的力量(圖三)。日常生活中多進行腳尖站立或單腳站的簡單動作，藉此改善小腿力量和足踝穩定度，預防「拗柴」。



伸展 防膝痛

重複性的膝關節活動，會使大腿內側肌肉疼痛，而伸展鬆弛的練習，可以減輕膝關節磨擦情況，從而有效預防「膝頭痛」。

前後腳的「拉筋」動作，已能增加大腿側外層肌腱膜的彈性，減低膝關節磨擦情況(圖四)。



敏捷 減創傷

接觸性運動的特性是比賽雙方會「對攻」，當中需要因應對手的進攻方式，作出跳躍、扭動或抽身等動作去繼續傳球。全身關節及肢體有足夠敏捷度，才可以適時地作出適當的對應及抵擋動作，稍遲一步都容易與對手發生撞擊或被撞倒。所以日常多進行反應訓練，例如突然急停的模擬應變練習，讓關節習慣及記憶快速應變的信號，提升肢體對突如其來的攻擊的敏捷度，臨陣對壘時，減低創傷的可能性。

加強保護

要進一步預防創傷，這就要靠一雙合適的球鞋及保護裝備。

籃球鞋

避震力強的全氣墊鞋底，適合需要彈跳搶籃板球的中鋒。而前鋒需要靈活走位，所以前掌有吸震物料，後半為氣墊的球鞋，不但有避震功效，而且能滿足抓地的敏感度。高筒球鞋則可以減低足踝「拗柴」機會。因為打籃球雙腳多角度移動，會有強大的摩擦力，所以鞋楦要絕對緊身，減少腳掌擦損或起水泡機會。

足球鞋

硬地踢足球，毋須穿着釘鞋。但草地踢球時為增加草地的抓地能力，以防滑倒受傷，最好改穿釘鞋。踢足球多足踝扭動，所以鞋身要薄，但物料需堅固有承托力，以防中場「甩鞋底」。別以為厚身的籃球鞋可以避震，這只會增加足踝阻力，反而容易導致「拗柴」。

保護裝備

保護裝備，可以加強腳的保護性，例如踢足球時，可帶上防「拗柴」的足踝關節保護托。而曾經受傷的人，可以選擇多一條固定帶的腳關節保護托。可能造成全身性創傷的欖球，最好跟足指示，穿戴足夠保護裝備，盡量減低一切撞擊的衝力。還要配戴護口牙套，防止牙齒及下顎嚴重挫傷。

計劃飲食 保持爆炸力

正確地吸收營養，亦是預防受傷的方法之一。接觸性運動講求肌肉的爆炸力及耐力，應注意碳水化合物的補充。除了運動前作碳水化合物的儲備外，運動期間的補充亦很重要。以籃球比賽為例，運動員每小時需進食 30 至 60 克碳水化合物及 250 至 500 毫升水份，以保持血糖在正常水平，令運動能量源源不絕，及補充汗水中流失的水份及鈉質。此時，運動飲品是一快捷的選擇。

此外，運動員應進食足夠蛋白質，每公斤 1.4 至 1.8 克，配合阻力訓練以增加肌肉量，來抵禦持續的撞擊力，藉此提升運動表現，來預防創傷發生。

資料：養和醫院 物理治療部

文：曾莉嘉

<http://www.mingpaohealth.com/cfm/health3.cfm?File=20090305/leisure/004.txt>