

# 復元

## 毅行賽後



養和物理治療師 Sunny

## 有法

每年毅行者賽事後，不少參賽者元氣大傷，雙腳又腫又痛，幾乎要拐着走路，休息整整一兩個星期都未能復元。如果你曾經有過類似的經驗，你有可能已在賽事中受傷，引致肌肉撕裂、發炎、受損，需要求醫診治。

其實毅行者除了賽前訓練充足外，事後的調理亦十分重要，今期就由物理治療師講解一百公里賽事後的復元大法。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：陳承峰

### 4. 伸展運動助復元

毅行者由於長期間運用下肢肌肉，故賽事後會相當疲勞，這時給下肢進行輕量的伸展運動，並不會令肌肉火上加油，而是透過放鬆肌肉動作，舒緩過勞的肌肉。伸展運動主要針對行山時用到的幾組肌肉，包括大腿的四頭肌、膕繩肌（hamstring）、小腿肌肉及髖屈肌群（hip flexor）。



運動示範

**A** 伏在軟墊上，右腳向後屈曲，左手拉緊，維持十五秒，可伸展四頭肌；然後重複左腳，每邊各做五次。

**B** 坐在軟墊上，左腳屈曲，右腳伸直，右手伸前觸右腳尖，維持十五秒，可鬆弛膕繩肌；重複左腳。

**C** 弓步跨開，身向下壓至膝着地，維持十五秒；重複另一隻腳。這動作可伸展髖屈肌群（hip flexor），每邊各做五次。



### 5. 按摩紓疲勞

賽後約三四日後便可按摩，可以由專人為下肢進行按摩，但力度應該盡可能保持輕量。

Sunny提醒不可在賽事完畢後便立即進行按摩，因為肌肉有輕微創傷，如做大力按摩會令受傷情況更嚴重，而且行完長途後肌肉好敏感，太快做按摩會令肌肉感到相當痛楚。

自己進行按摩有效嗎？Sunny說，通常自己按摩都是避重就輕，作用不大，不及做伸展運動。

以上恢復措施做得好，一般在三至五日會復元，最長不過一星期。Sunny特別提醒，如跟從上述方法做過後，一至兩星期肌肉仍感到痛楚，可能有部分肌肉或筋腱已被拉傷，建議患者約見相關專業人士作詳細評估。



由專業人士按摩能紓疲勞。



### 1 冰浴紓腫痛

有多年毅行者參賽經驗的養和物理治療師Sunny說，行長途山例如通宵行山或行山超過十二小時，又或是在毅行者賽後，都可以事後進行以下紓緩方法，加快復元。

「昔日賽後很多人回家第一件事，都會給雙腳浸暖水，認為可以紓緩腳腫及痛楚，但近年研究發現給雙腳浸冰浴是較佳方法。」Sunny說。

他解釋，行完長途山後，腳部肌肉可能有輕微受傷，出現腫脹或痛楚，浸冰浴可以控制發炎及紓緩腳腫。不過要浸得其法，「準備一個高度及膝的水桶，放入冰塊至七成滿，將雙腳放入冰桶中，冰敷一分半至兩分鐘，然後將雙腳移出，休息兩分鐘後又再放入，如是者重複三至四個循環，整個冰浴過程雙腳共浸十五至二十分鐘。

「這方法對於紓緩痛楚及腳腫效果相當好。由於中間有間斷，故不會令雙腳感覺過分冰冷。」Sunny說。但他提醒大家不宜浸過長時間，否則會凍傷。



雙腳浸冰浴，可紓緩腳腫及痛楚。

### 2 熱水浴紓疲勞

為雙腳浸完冰浴半小時至一小時後，淋熱水浴，促進血液循環，幫助帶走乳酸。

Sunny解釋，在進行運動時，身體在代謝時會形成乳酸，當運動強度太高，乳酸生產率大於分解率時，乳酸便會積聚在身體內。所以很多時經過長時間運動的人，肌肉都會積聚很多乳酸，引致疼痛。所以在運動後淋熱水浴，可以促進新陳代謝及血液循環，加快帶走肌肉內的乳酸，使肌肉復元。



熱水浴促進血液循環，有助帶走乳酸。

### 3 輕量運動

翌日，亦需要進行輕量的帶氧運動，作為運動強態恢復（active recovery）。

「很多人行完山以為休息休息再休息對復元好，其實在翌日開始進行輕量帶氧運動，對復元更好，其中一項是在水中步行，稱為deep water walking。這運動可以選擇在泳池進行，透過在水中步行，一來其浮力可減輕關節壓力，二來水中的水壓，對血液循環、消腫、肌肉紓緩痛楚都有幫助。如果能在暖水泳池進行就更好，因為暖水可以促進血液循環及放鬆肌肉。」

另外如踩單車都是好選擇，但應將單車的阻力調校至較低水平，避免太勞累。這類輕量運動，可以幫助帶走乳酸。



水中步行，可令肌肉消腫及紓緩痛楚。



輕量的踩單車運動，有助復元。