

## 評估天氣及自身安全

夏日水上活動多籬籬，假日的西貢水域及港九各個泳灘，都塞滿弄潮兒。但玩樂時，謹記安全至上，避免受傷。

養和醫院物理治療師劉焯堯說，各種夏日水上活動，包括游泳、滑浪、滑水、獨木舟、水上電單車等等，各有不同體力要求及安全措施，而當中最重要，是先評估天氣及自身安全，才可出發。

## 充足熱身 鍛煉下肢

劉焯堯說，膝關節如有充足熱身及力量訓練，可減低意外。

「下肢鍛煉強化肌肉力量，尤其大腿肌肉，可減少膝關節受傷機會。關節是在被控制下做運動，所以如果肌肉力量強，關節運用得好便不容易受傷；同時因為大腿肌肉力量夠，膝關節減少受壓，故能保護關節以免受傷。」

進行水上運動前要做夠熱身，讓肌肉準備好才開始強度運動，否則一下子過度運用肌肉便容易受傷。「在突如其來的強大力量下，肌肉要反應快才能保護關節，故需要有足夠熱身讓肌肉作出準備，加快其反應。如果熱身不足，運動的力量便由關節承受，結果令關節受傷。」劉說。



▲落水前做足熱身運動，減少受傷機會。

炎夏已至，又是進行水上活動好時機，水上電單車、獨木舟、滑水、滑浪……到處都是嬉水人潮。

任何運動都應顧及安全，否則樂極生悲，嚴重受傷後可能影響終身。要安全進行水上活動，今期由物理治療師為大家講解事前準備！

撰文：陳旭英 攝影：李玉梅  
設計：林彥博

## 容易受傷的位置

各項水上運動中，近年尤以滑水及滑浪較受歡迎，多人玩，受傷的個案自然亦較多。劉焯堯說，滑水及滑浪人士最容易受傷是膝關節，「滑浪動作主要是屈膝及擺髖，最容易受傷是失平衡後倒下跌入水中，令膝關節受傷。」

要減低跌下時受傷風險，首先要學習正確落水方法，減輕身體墮下時與水面產生的撞擊力，初學者在第一天練習時，應由專業教練教導，確保安全。

墮下時最容易受傷的位置有肩膀、臀部等；如進行翻騰動作後失平衡墮入水中，就有機會骨裂。

如失平衡後勉強維持不倒下，膝關節有機會因過度扭動而拉傷，常見受傷位置有內側韌帶、前十字韌帶及半月板。



▲肩膀、臀部及膝關節，是滑水常見受傷部位。



養和醫院物理治療師  
劉焯堯

# 夏日水上運動

# 防受傷





## 雙板滑水易受傷

近年熱門的滑水運動有兩類，分別是單一塊板的wakeboard，及兩塊板的water skiing，以後者較容易受傷。

劉焯霆說，兩塊板的water skiing，其姿勢是處於膝關節最容易扭傷的狀態，需輕微內彎才能保持平衡，受傷機會高；相對一塊板的wakeboard雙腳屈曲幅度平均，受傷機會較低。

而玩兩塊板的water skiing，下肢肌肉要夠強，技術要夠高，故不適宜初學者。

劉亦提醒女士們因身體構造問題，比男士更容易受傷。「女士先天盆骨闊，令膝關節內彎幅度大，這角度稱為Q angle，角度愈大，令關節負荷愈大；男士盆骨相對窄，膝關節內彎幅度小，故相對不容易受傷。」



▲Water skiing的姿勢，令膝關節處於容易受傷的位置。

## 熱身動作示範

要減低受傷風險，劉焯霆提醒大家下水前要做足夠熱身，平日亦應多做下肢肌肉鍛煉。

以下是三個熱身動作示範。

- 1 單腳站穩，另一腳向後屈曲，並用手拉住腳背盡量貼向臀部，維持十五秒。重複另一腳，每邊各進行三次。這動作可伸展大腿四頭肌肌肉。



- 2 一腳伸前，另一腳屈曲，身體向下沉，保持動作十五秒，然後重複另一腳。這動作可伸展大腿後方的肌肉（膕繩肌）。

- 3 雙腳以弓字步一前一後地分開，身傾前壓腿，維持動作十五秒，然後重複另一腳。各做三次。這動作可伸展小腿肌肉。

