

戴頭盔易受傷原因

在比賽當中，頭部護甲曾經算是拳擊運動的其中一個象徵，但其實在近年的拳擊運動中，運動員已經沒有再使用頭部護甲。為甚麼會有這個轉變？

劉焯堯解釋：「國際拳擊總會在二〇一〇年更改拳擊比賽規例，運動員在比賽時不再使用頭盔等頭部護甲。因為根據研究發現，運動員從一九八四年開始佩戴頭盔作賽後，他們在比賽時被對手擊倒（Knock Down），甚至造成腦震盪的機會，反而比沒有使用頭盔時為高。」

這主要是因為在拳擊比賽中，頭部往往是運動員瞄準的目標，也許使用頭盔會擴大被對手擊中的體積，令運動員較易被擊中；加上由於戴上頭盔後，一旦運動員被擊中頭盔部分，受力距離會增加，順勢帶動頭部受到更強的衝擊，令傷害更大；而頭盔亦會令視野相對縮窄，影響運動員閃避對手的敏銳度，因此戴上頭盔作賽反而會增加擊倒的機會。」

事實上，根據使用頭盔前及後各一萬四千場比賽的統計中，佩戴頭盔的比賽錄得四十三宗被擊倒的個案；而沒有佩戴頭盔的比賽則只有二十三宗被擊倒，反映佩戴頭盔並不佩戴相對更容易被擊倒。

▼進行拳擊運動時戴上頭盔反而可能更易受傷。



受傷率高的運動

拳擊運動的受傷比率，其實是「不分年齡」。不論是青少年運動員，抑或是訓練有素的成年拳擊運動員，兩者的受傷比率並沒有太大分別。

劉焯堯說：「一般人或會認為，成年運動員的出拳力度會比青少年重，因此他們在運動時受傷的比例理應會比青少年高。然而，經過訓練的成年運動員一般會具備閃避對手的基本技巧，減低被擊中而受傷的機會；相對而言，青少年運動員雖然出拳力度較低，但他們的閃避技巧可能較成年運動員差，較容易被對手擊中受傷，因此兩個組別的拳擊運動員受傷比率相若。」

▼青少年進行拳擊運動時亦很容易因技巧不足而受傷。



▼以手靶等道具可以訓練運動員的手眼協調，減低受傷的機會。



訓練手眼協調

除了在比賽或訓練前做好伸展、拉筋等熱身運動，以防在拳擊運動中受傷外，加強訓練亦是減低受傷風險的好方法。

劉焯堯解釋：「運動員可以在日常訓練中，加強手眼協調，以及進行肌肉腦神經反射的訓練。加強這兩方面訓練的主要目的，是要訓練運動員的反射神經，提升運動員對閃避對手出拳的觸覺，當運動員看到對手的出拳時機時，立刻相應地閃避，減低被擊中而受傷的機會。」

訓練手眼協調和運動神經的方法有很多種，例如可以進行擊打目標的訓練，協作訓練者在運動員面前隨機擊出左手或右手，運動員需要立即做出相應的閃避動作，從而鍛煉運動員的反射神經速度，增加比賽中的閃避機率。」

他亦提醒，一旦因拳擊運動而受傷，應立刻進行冰敷及包紮等應急處理，如果情況嚴重，應尋求專業人士協助。

拆解拳擊運動

創傷之源

戴頭盔更易受傷？

因疫情延期一年的奧運終於可以再次舉行，城中又再掀起運動熱潮。近年不少人因拳擊的運動量及刺激程度，紛紛投入於此運動中。然而有研究顯示，拳擊運動比其他接觸性的運動相對更容易受傷，運動員平均一年大約受傷三次。

今期物理治療師將為大家拆解，拳擊運動容易受傷的原因、進行拳擊運動時較容易受傷的身體部位、以及建議一些減低受傷機會的訓練方法。



養和醫院物理治療師
劉焯堯

頭部、上半身最常受傷

拳擊運動員不論在比賽及日常訓練中均容易受傷。根據二〇一四年一個對四十四位職業拳擊運動員的研究中，發現每一千訓練小時，會有十二點八個人因為拳擊運動的日常訓練而受傷。研究亦發現接近一半的受傷是與頭部有關，比起上肢、胸、背等部位為多。

養和醫院物理治療師劉焯堯說：「進行拳擊運動而受傷的人中，最常見是撞傷、瘀傷等因為撞擊而造成的損傷，佔百分之三十六；其次是佔大約兩成的皮膚擦傷等造成出血的損傷。在另一份研究報告指出，拳擊訓練造成的受傷中，超過三分一是源於日常的沙包訓練，當中百分之十六點三是因為無法正面擊中沙包而出現斷骨、裂骨等受傷。」

除傳統拳擊外，泰拳亦是港人熱門的運動選擇。與拳擊相反，由於泰拳會包括下半身的技法，泰拳運動員更容下肢受傷，而非頭部受傷，因此在進行泰拳運動時，會較注重對下半身如大腿、足踝等部位的保護。



▲拳擊運動最常出現的受傷是撞傷，頭部首當其衝最易受傷。