

亂玩Wii

「開始時我樣樣遊戲都玩，打功夫呀、玩滑板呀，好輕鬆的，又不必費好大力，但玩完全身滾熱，還有汗水，我覺得有做真實運動的效果！」她說。

恃熟賣熟容易受傷

就是因為有真運動的感覺，令Wii更動於玩這種虛擬運動，近月最喜歡練瑜伽。然而她估不到這種她認為最輕鬆的運動，卻為她帶來最多痛楚。「初時玩都無事，但估不到背部愈玩愈痛，最後才發覺拉傷了肌肉……」她說。

養和醫院骨科及運動醫學中心鄧偉文醫生說：「近年因為玩Wii玩到受傷而求醫的，就是因為『恃熟賣熟』，以為已經對這種遊戲非常熟悉，玩得很熟，卻忘

記了這互動式電視遊戲，必須以真正做運動的心態對待，結果在不斷的重複性動作中，令自己受傷，而受傷初期，不少玩家未能即時察覺。」

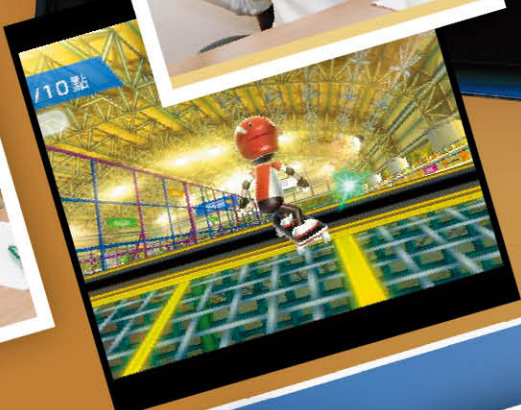
其實自Wii互動遊戲○六年推出以來，因遊戲桿飛脫而打爆牙齒、擊破電視螢幕的意外在英國屢有發生，亦有少女玩至膊頭脫散，男士玩至腳跟關節移位。近年，這種受傷風氣因Wii在港愈見流行而移植到本地。

鄧偉文醫生說：「外國研究顯示，Wii的確能令一些不喜歡運動的超重兒童，開始進行運動，從而令體重減輕。但由於遊戲本身的像真度高，需要的肢體活動等同真正運動，但玩家卻沒有以

當大家都知道運動有益身心，卻又無法抽出時間或不願意抽出時間，就退而求其次透過電腦遊戲做運動，近年大受歡迎的Wii便令這麼一批平日不做運動的玩家一玩上癮，結果健身未成傷先至，減肥未達已拗柴——停不了的重複性動作在數個月後帶來傷患。這是誰的錯？



骨科醫生鄧偉文指玩Wii最容易傷及的幾個部位，包括 (a) 肩膊、(b) 手肘外側骨膜及 (c) 手肘內側軟組織。



傷身又傷筋

十九歲的Kathy是玩Wii的後起一族，當同事朋友大談Wii如何真實如何好玩時，她仍掙扎於每天早起一小時去跑步、還是每周抽兩晚打羽毛球，因為她覺得真實運動始終比虛擬運動更有效。惟運動減肥大計一直拖延，直至去年朋友送她一部Wii遊戲機加Wii遊戲軟件，令這個一天九個小時以上坐在案頭工作的OL，開始了難得的「運動日子」。

受傷個案也都有

1. 因經常屈曲膝關節及突然大幅度扭動關節，而出現Wii膝病變 (WiiKnee)；
2. 網球遊戲可造成肩膊、手肘及手腕肌腱腫脹、疼痛；
3. ○九年一月，一名在聖誕期間收到一套Wii遊戲機的美國女士，連續玩了八場拳擊遊戲，因揮動太厲害而令肩關節脫臼，需要動手術矯正；
4. 今年初，英國一名十四歲少女玩WiiFit平衡板遊戲時，不小心失平衡跌倒，引致骨折、踝關節向內扭曲；
5. 香港受傷個案多為關節勞損，包括腕關節、肩關節、手腕及膝關節等；另外肌肉及筋腱拉傷亦常見。

▶ 因撞擊而致手部尾指變形。



▶ 不正確揮動手腕致手腕關節移位。



做真正運動的態度待之，玩得多，或玩得狂，自然容易受傷。」

由上到下 四部位傷

他們受傷的部位，多是以以下四種：「第一是膊頭，舉例如打網球動作，玩家往往將膊頭拉到好後，但因為沒有球拍的重量及阻力，幅度比真實運動更大，加上沒有足夠熱身，就容易拉傷肩膊肌肉及筋腱。」

「第二是手肘關節，因重複性屈曲動作而令手肘骨膜不斷摩擦，摩擦得多會發炎，致產生痛楚。」

第三是手腕位，除了一些揮拍或揮桿動作，因不斷重複或動作不正確而拉傷筋腱或傷及關節外，亦有可能骨折。「有些玩家玩得忘形時，會忘記身處狹小的家居環境，猛力揮控制桿時，卻撞到衣櫃、牆壁、座地燈等等，又或因失平衡跌倒，以手掌撐地引致骨折。」

第四是腳踝。「很多玩家以為通過玩Wii跑步，可以達到出汗、燃燒脂肪、減磅的效果，但赤腳在硬地上跑步，腳部受壓比穿上跑鞋多，長時間下來容易造成腳底筋膜炎，及對腳掌弧度造成不適當壓力，令腳部產生痛楚。」



▲小朋友玩Wii一定要父母在場，確保安全。



玩Wii宜在寬敞環境，現時部分大型屋苑會所便有Wii遊戲室。

斷，此為金屬疲勞。所以每次玩Wii就算只是少少位置不適當，未必造成即時傷害，但慢慢積累下來，對附近的筋腱、骨骼、膊、關節都會造成壓力，最終玩出傷來。像Kathy手肘外側骨膜發炎，就是因為之前狂打Wii網球，重複屈曲下令骨膜不斷受摩擦，致骨膜受損，發炎。」

另外他特別提醒玩家，切勿通過Wii遊戲亂玩瑜伽：「只看着螢幕按照指示做動作，雖說有塊平衡器感應動作，但動作、用力是否正確，玩家根本不知道，特別是瑜伽本身是容易拉傷肌肉的運動，在沒有教練指導下玩瑜伽，受傷機會更大！」所以他呼籲玩家應先由教練指導，學懂瑜伽式子並由教練糾正再自行練習，方為上策。

對於極度熱愛玩Wii人士，鄧醫生提醒：「當關節開始痛，特別是當做玩Wii的同一套動作時痛，就要留意。」他解釋，玩Wii人士多是沉迷及集中精力玩其中一種運動，故痛楚會集中在同一組相關關節、肌肉及筋腱，如做這一組動作

停止遊戲 藥物消炎

「如果玩時有痛楚，停止後痛楚仍未有改善，就得見醫生。」鄧說。

面對因為玩Wii而求診的病人，鄧醫生說先要確定痛的位置：「最普遍是關節位外邊骨膜發炎，或關節內軟組織受傷，這都可能是因為動作做得太大，不適當的用力引致。通過臨牀檢查，按壓痛的位置，然後問清楚求診者最喜歡玩哪種遊戲，請他重複動作，看是否配合病情，如

正確玩Wii 7規條

想減低玩Wii受傷機會，鄧偉文醫生有以下7個建議：

1. 先做15-20分鐘熱身動作，包括伸展四肢，拉鬆關節等；
2. 穿上適當運動服飾，即鬆身、吸汗的棉質衣服，及適當運動鞋及保護襪；別穿牛仔褲、皮帶，不要衫都未換就玩Wii；
3. 先疏散家中老幼及寵物至安全地方，以免被踢傷、打傷或被飛脫的手掣擊傷；
4. 將家居變成適合做運動場所，例如將電視旁及附近所有易碎物件（如花瓶、陶瓷擺設、水晶擺設）、硬物（如金屬獎盃、合金模型等）統統移離；
5. 跟足安全守則，一定要戴安全繩，套上防滑手掣套；保險繩接口如見磨損就要更換；
6. 小朋友玩Wii一定要家長在場；
7. 當身體告訴你，玩完覺得好痠好痛，下次就要減短玩的時間。

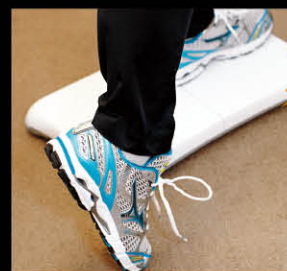
▶ 防滑膠套可防手掣脫手，故一定要套上。



瑜伽運動最忌姿勢及用力不當，只靠照着螢幕做而沒有導師指導，受傷機會較大。

（路透社圖片）

安全第一 要遵守：



3) 應穿上（乾淨）運動鞋，保護腳部。



2) 套上安全繩，並調校鬆緊度，確保不會飛脫。



1) 沒套上控制桿安全繩，不小心飛脫會擊破家具或傷人。

肌肉受壓 骨膜發炎

鄧偉文醫生強調：「這絕對不是一般的電玩，而是非常真實的遊戲，應當為真正做運動，要做足準備及保護。」

他解釋，做運動前要熱身，玩Wii亦一樣。「沒有充分熱身、伸展四肢及鬆開關節便大幅度揮動、扭動，自然容易受傷！」

另外，沒有換上適當的運動服飾及運動鞋、家居布置滿布陷阱等，都是容易受傷的原因。

最近晚晚玩Wii瑜伽運動的Kathy，以為是自己動作不正確出事，但鄧偉文醫生經檢查後發現，她除了背部肌肉拉傷外，其實她的手肘外側骨膜亦有發炎迹象，只是被背部的痛楚掩蓋了，以致她未察覺。

如金屬疲勞遲早斷

鄧醫生說，「一般沒有以正確態度對待Wii的玩家，在不斷重複性動作下積聚了不少傷患，情況像一條金屬桿，屈曲一次不會斷，但長期屈曲，總有一天會



▲任何遊戲喪玩都易出事，如只靠手指微細動作操控的電腦遊戲，亦會引起腕管綜合症。

傷勢與動作兩方面融合，就是這位置者玩得過勞！」

對於骨膜發炎或肌筋腱拉傷，鄧醫生說處理方法第一是休息，停止令身體受傷的動作。第二，如有骨膜發炎，可以通過藥物消炎或超聲波消炎（即物理治療）。這是第一線處理。

第二線，即較嚴重的骨膜炎，需要注射類固醇即時消炎。

如臨牀徵狀不是簡單的骨膜炎，而是整個關節都痛楚，並且在不負重情況下做動作都痛，或懷疑骨骼可能有問題，就要照X光或更進一步的掃描檢查。

鄧醫生奉勸，有意做運動人士，最佳方法還是到戶外進行，親近大自然外，亦可接觸陽光，幫助身體製造維他命D以吸收鈣質，這樣對身體更有利！