

游泳消暑 慎防運動傷害

文/洪茂桓

夏天到了，到游泳池或海邊戲水消暑是許多人最喜歡的活動；但游泳除了要注意安全，避免溺水之外，也須提防可能的運動傷害。

游泳常被認為是很好的運動，因為水的浮力可減輕身體關節的負擔，特別是退化性膝關節炎的病人，既能增進心肺功能，又不至於加重關節炎症狀。

水的阻力可以增加運動強度，在水中消耗的熱量比在陸地上多，也是最佳的減肥運動。

不過，游泳既是運動，當然也會有運動傷害，尤其當姿勢不良或身體狀

況不佳時，更容易發生。

◎以下介紹幾種游泳常見的運動傷害：

●肩部：長期游自由式的人，常因骨骼關節的柔軟度或肌力不足，再加上泳姿不正確又過度使用，造成肩部旋轉肌的病變，甚至關節的不穩定。臨床症狀以肩部疼痛、無力為主。

另外，前側鎖骨肩峰關節、胸骨鎖骨關節也容易因長期重複性動作的壓力，引起關節炎。

●頸背部：不會換氣的泳者，為了把頭部保持在水面上，常引起頸關節僵硬；游蛙式或蝶式，如果換氣時，頭抬得太高，也容易拉傷頸部。

背部的傷害則常因為椎間盤退化、脊椎過度後仰或肌筋膜的問題而引起，症狀以頸背部疼痛、僵硬、無力為主。

●膝髌部：內側膝蓋的疼痛常見於蛙式泳者，其原因是膝部過多的外翻及旋轉，造成壓力，以致引發髌骨股骨症候群、內側的副韌帶拉傷，以及內側關節滑膜炎等疾病。另外，蛙式踢腿若姿勢不良，也容易造成髌部的肌肉拉傷。

這些運動傷害的治療，初期以減少發炎程度為主，包括患部休息冰敷、使用消炎止痛藥、物理治療（包括熱敷、電療、超音波、短波或干擾波）

等。

在復健期應針對過度鬆弛的關節，多做關節穩定運動，校正不良的游泳姿勢，柔軟度不夠要加強拉筋，肌力不夠或不平衡也要加強訓練。

一般而言，大部分泳者的前胸肌及肩部內轉肌較有力，肩膀的後關節囊也會較緊。這種肌力的不平衡，加上長期重複性的微小傷害，易造成肩膀肌腱的病變或關節不穩定。所以，肩膀的復健除了前胸肌、內轉肌等較緊的組織應加強拉筋外，相對的攔抗肌，如肩胛骨的后縮肌及肩膀的外轉肌，也要加強肌力訓練。

（作者為永和耕莘醫院復健科醫師）

分解說明
自由式



1 手臂向前平伸入水。



2 手肘彎曲，利用手掌下壓水。



3 手掌划至身體平面垂直下方時，手臂用力推水，推到底。



4 利用上臂的力量提出水面，以肩為軸，將前臂手掌由外側往正前方中心線處揮動，此時拇指向下，手掌心向外，順序往前伸展。

（照片提供
/洪茂桓）

分解說明
蛙式



1 縮腿動作，小腿向後收縮，大腿與水平面約35至45度夾角。



2 蹬夾動作，雙腳往側往後來腳，直到雙腳併攏、伸直為止。



3 滑行動作，雙腿維持伸展動作，直到下個循環。

