

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 運動傷害 來源 蘋果日報 日期 990802 版面 A十一版



■剛做青光眼手術的男性，怕眼睛碰水，站姿浮潛猛低頭，致頸部椎間盤破裂（箭頭處）壓到神經。

李石增提供

游泳單側換氣教練手麻

頸椎間盤凸出所致 自由式「應兩側換氣」



不可大意

【高麗玲／台北報導】盛夏酷熱，游泳、浮潛是許多人喜歡的消暑活動，但林口長庚醫院近三個月已連續

接獲三名患者，因游泳或浮潛時頸部姿勢不良，導致椎間盤凸出，甚至破裂而壓迫神經，造成手無力、癱瘓，其中一人還是游泳教練。醫師指出，不少人游泳自由式時只用一側換氣，恐導致頸部椎間盤受傷，正確應兩側輪流換氣。

收 治三名病患的林口長庚醫院副院長、神經外科醫師李石增說，每年夏天都會收治因游泳或浮潛造成椎間盤受傷的患者，他最近接獲的三名病患，有兩人是游泳自由式時只以同一側換氣，引起椎間盤凸出、破裂，所幸開刀後已改善。其中一名椎間盤凸出的林姓女患者，是有

八年教學經驗的游泳教練。她受訪時說，她游泳自由式時雖會用兩側換氣，但較慣用右邊換氣，三、四年前開始覺得脖子僵硬、右手麻，有時手抬不太起來，最近症狀更嚴重，檢查發現頸部椎間盤突出，非開刀不可。

翁浮潛猛低頭也傷頸

她指出，多數人游泳自由式時習慣只用一邊換氣，也不知道這樣會傷害頸部，現在她會告訴學生，一定要輪流用兩側換氣。李石增解釋，游泳時只用同側換氣，頸部肌肉會不協調，頸部壓力增加，導致椎間盤受傷。

李石增接獲的另一患者則是六十多歲張先生，最近剛做完青光眼手術就去浮潛，因怕眼睛碰水，在水中保持站姿，低頭看海底景色，未料右手三天後發麻、無力、癱瘓，就醫發現是浮潛時低頭過度，導致頸部椎間盤破裂而壓迫神經，現已開刀治療。

國泰醫院物理治療組長簡文仁提醒，游泳時只用一邊換氣或喜歡游抬頭蛙式者，頸部會受到較大壓力；游泳前應先熱身，游抬頭蛙式者須常更換游泳姿勢，避免頸部椎間盤受傷。

游泳避免頸部受傷 注意事項

- 游泳前應暖身，增加肌肉、軟組織等部位的血液循環，較不易受傷
- 游自由式應左、右側輪流換氣，以免頸部壓力大而使椎間盤凸出或破裂
- 游抬頭蛙式，應常變化游泳姿勢，以免頸部一直在水面上，造成頸部受傷
- 浮潛時勿一直以站姿低頭看海中景色，因低頭過度會使頸部受到不當壓力而受傷
- 後仰和低頭時間不可過久，抬頭挺胸就是對頸部最好的姿勢



■游自由式應避免用同邊換氣，以免造成頸部椎間盤凸出。 資料照片

資料來源：簡文仁物理治療師、李石增醫師