

夏日創傷——游泳膝

□物理治療師陳毅文

錯誤蛙式、踏單車易傷副韌帶

陽光與游泳是很多年輕朋友這個夏日的重要娛樂之一。

海灘、泳池裏隨處可見嬉水暢泳的人士；有時候，連一些老公公、老婆婆也穿上泳褲、泳衣，期望以游泳強身健體，甚至藉此減輕腰背或關節的痛楚。

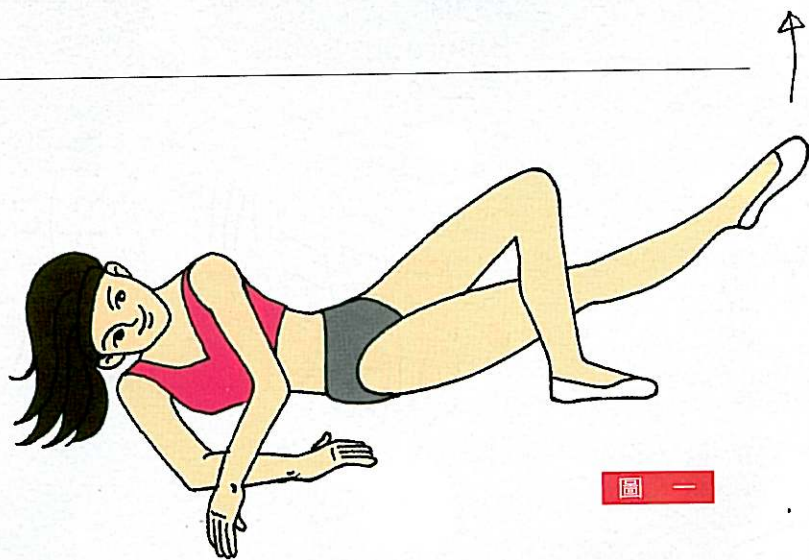
事例一

陳婆婆今年 60 歲，因患有腰背痛，所以不管晴天、雨天、陰天，抑或是寒冬或夏日；她也會在 6 時起床，梳洗過後，便偕同友好去附近泳池游泳。而且，一做已經有十年了！

不過，陳婆婆雖然每日都以游泳強化肌肉；但是，她的腰背痛楚不但沒有明顯地減少，反而令到雙膝附近有觸痛感。

事例二

明明是一名中五學生，她趁着暑假的空檔，參加游泳訓練班。不過，在最近幾次的游泳練習時，卻感到雙膝附近有觸痛感。而當雙膝半蹲向內屈時，痛楚感尤為強烈。



圖一

其實，游泳並不是最佳放鬆身體的運動，有時倒會因為游泳姿勢不正確，而適得其反，誘發游泳膝。

初學蛙式者，或對蛙式基本動

作掌握欠佳的人士，他們由於雙腿張開之際，並沒有將雙膝間的距離拉近，反而把雙腿分離地推水，令雙腿作過大幅度的合併時，在水流的衝擊下，壓力反落在大腿與小腿

上，因此而拉傷了膝內側的副韌帶，形成游泳膝。所以，喜游蛙式的人士應留意雙腿的活動幅度，才可避免受創傷。

患有副韌帶傷害的人士，他們膝蓋內側都會有明顯的觸痛點，且患處附近會有腫脹，但是腫脹情況不會太嚴重。

此外，在漫步、上落樓梯時，可能會有痛楚。而以雙腿膝內屈曲作測試時，患處才會有明顯的痛楚。

誘發副韌帶受傷的運動當然不單止是游蛙式。至於夏日另一項熱門運動——踏單車，也會令副韌帶的負荷加劇，引致受傷而需要接受治療。

無論是由於游蛙式或踏單車而引致的副韌帶傷害，都必須及早接受治療，以免引致慢性痛楚症。

副韌帶受傷的急性期，必須盡量多作休息，並可使用冰粒按摩法，以減低痛楚及腫脹。同時，再配合激光及超聲波治療，一般約在兩週內，創傷便能有所改善。

在創傷痊癒後，必須集中加強大腿內側肌肉的鍛練，其次是小腿肌肉的鍛練，這樣可以增加膝關節

的穩定性。至於還未罹患副韌帶傷害，而踢水姿勢未符理想的人士，亦可在平日多做大腿內側鍛練，能改善踢水的不良習慣，預防對副韌帶的傷害——游泳膝了！

大腿內側運動

方法：側臥，位於上方的腿屈膝着地，另一腿伸直向上抬高。（見圖一）

在游泳時，除了副韌帶容易受傷之外；其實，頸椎、腰椎、肩膀亦極易受到創傷。所以，如果能每天抽點時間，進行一系列舒鬆頸

椎、腰椎的運動，以及強化前胸肌肉的運動，就更能減少因游泳帶來的勞損或急性創傷。

舒鬆腰椎運動

方法：俯伏在軟墊

上，腹部以下要緊貼軟墊，手伸直，上半身自然向上提。（見圖二）

強化胸部、上臂與肩膀肌肉運動

方法：抓着橡筋向前俯伏至90°，並將橡筋慢慢拉向身旁。（見圖三）。

圖二



圖三



事例三

阿榮在一次踏高身單車時，以一隻腳着地轉彎，不慎拉傷了副韌帶，做成副韌帶的急性創傷，在每次上落樓梯時，皆誘發痛楚。

雙腿
距離
，令
水流
小腿