

運動對身體有害嗎？

□物理治療師 伍敏思

個案一：

許太，52歲，家庭主婦，身形略胖，近幾個月，兩邊膝頭發痛情況越來越嚴重；尤其落樓梯更是寸步維艱，看過不少名醫、吃藥、打針、跌打、針灸等都解決不了問題。別人膝痛最多避過樓梯不走了事，偏偏她却住在沒有電梯的四樓，每日少不免要上落幾次；拿着重重的餸菜更是吃力。但總不成足不出戶，只好計劃搬家，卻不是長遠計。膝患總得要醫好，最記得看過幾個醫生都建議她多做運動。至於做些什麼運動則不大了了，反正運動都是好的吧。

於是她跟自己約法三章，天天到公園晨運，務求要徹底治好這個膝患為止。她在公園裏結織了一班志同道合的晨運客，於是跟着她們一起練習，也不會錯了吧。有一個站着，膝微曲然後身體向左右搖擺；另一個扶着公園的欄杆或樹幹曲膝蹲下。這兩個動作在公園都十分流行，許太每天都一定練上半小時以上；可是膝痛却全無改善，反而一天比一天加深。最近連走平路都痛楚萬分，究竟是什麼地方出錯呢？

莫非運動對身體有害？醫學界不是一向鼓吹運動有益身心嗎？

對！適量的運動、正確的運動姿勢對身體確實有益，反之則對身體有害；故此我們嘗試某種運動前，應先考慮有無副作用，會否傷身才作取捨。例如許太的曲膝搖身動作是將上半

此彎膝動作容易磨損膝蓋軟骨，忌做。

此運動切忌雙腳同時伸直，要左右腳轉換來做，以防腰骨受損。



身重量壓在膝關節然後轉動，普通人都不宜做，何況是本身有膝患者，對關節間的軟骨做成更多磨損。至於重複蹲下的動作，的確可以加強大腿前的四頭肌 (Quadriceps)；但亦同時磨損膝關節，做成更大傷害。誠然，有膝患首要任務是要鍛練四頭肌；這個可以靠游泳、步行(忌上落樓梯)或坐於高椅上單腳伸直(可加重重量於足踝處增加難度)來治療。有問題請向物理治療師或運動治療師查詢。

游蛙式時要有正常呼吸動作，切忌持久將頭抬高。



個案二：

何仲明，34歲，職業為則師。因長期案頭工作，頸及腰經常有疲勞的感覺，幸好通常隔幾天便自動痊癒；但工作量多時又會發作，朋友都勸他多運動。他聽說最好是游泳了，既可鬆弛神經又可鍛練肌肉，又不會磨損關節。太好了！剪個短髮，一於天天游泳一小時。仲明一向十分怕水；但礙於游泳對身體有益這概念，只好仰高頭，好讓口鼻不沾水就行了。那知游不上三天，頸部突然劇痛，連轉動也有困難；過馬路時要整個人轉去望，更遑論駕車返工了，晚上更痛得不能入睡。

游泳，基本上是一種損傷度最低的全身運動（有腰患者忌練蝶式），只是何仲明的游泳姿勢值得商榷。

其實他應找個教練正式學，他游蛙泳，但因怕水關係，及不懂在水中呼吸；故此把頭仰高，離水面兩三分鐘尚且可以，一小時這樣的游泳姿勢就太過份了。再加上他有頸患，更容易受傷；況且平時少運動，開始任何運動都應循序漸進。例如開始時先作15分鐘運動，第二次20分鐘；如此類推。假如做運動時，身體有任何不適或痛楚，都應立即停止，不要抱着如打網球不好意思令對手停下來的心態，而繼續堅持下去，對身體做成傷害；很多運動創傷都是這樣做成。

個案三：

陳佩珊，22歲，秘書。最近公司頻頻加班，忙起來却不瘦反胖了，可能是加班吃零食多之故也。她平時或會相約朋友遠足或打網球之類，最近忙得沒機會聯絡。從鏡中望望自己日漸膨脹的身形，不好了！那個心儀已久的靚仔律師快生日了，還不趕緊減去那十磅八磅的肥肉，尤其那微隆的肚臍穿衣怪難看。收腹……收腹……記得小學時體育課老師教的彎

腰動作，於是佩珊一有空，就把那彎腰碰腳趾的動作做上一百下。

糟糕！記得小學時輕易手掌碰地的動作，怎麼現在手指離地總是還差三、四吋？於是佩珊使勁的彎腰，以其手指碰到腳趾為止。怎知‘劈’一聲，過份用力扭傷了腰肌，腰也伸不直，痛得直冒汗，還要住進醫院三天哩！結果靚仔律師生日會未能出席，幸好收到他的一大束鮮花及慰問咭，也算塞翁失馬啦！佩珊以後，也不敢再做這個彎腰動作了！

這彎腰動作對收腹完全沒有幫助，容易令腰椎受傷，忌做。



最後要說陳佩珊做的‘收腹’運動錯誤之處：這個站着彎腰碰腳趾動作，完全不能結實腹肌，却反而會對腰椎造成磨損。有說那些體操家或芭蕾舞家不是常做嗎？又或小學體操堂不是有教的嗎？對，問題出於經常做，從小至大有鍛練，筋肌彈性固然好，但突然間廿多歲才開始做就要加倍小心了。你試試從未做過一字馬，現在來個一字馬壓腿，再重複一百次，不壓傷才怪。

至於收腹（肚臍）應做什麼運動才對，sit-up還是sit-down？手放在哪裏？腿應伸直抑或曲起來？且聽下回分解。大家看了這篇文章，請勿氣餒而索性不做運動，只要姿勢正確，適量運動的確有益身心。請記着以“無痛”為原則。其實因每人體質不同，同一個運動，適合你，未必適合我，不同年紀亦有不同需要。另外，嘗試任何運動，尤其球類運動，姿勢的正確非常重要；奉勸讀者，尤其初學網球或高爾夫球，最好先跟教練或有經驗的朋友學；不然會出現網球手肘（Tennis Elbow）或高球手肘（Golfer's Elbow），對身體做成傷害。