



## 運動防傷有法

### 防患於未然

對成年人來說，沒有什麼原因比「受傷」更妨礙他們參與體能活動。運動傷患的成因很多，內在因素有運動者本身的體能和技巧問題，外在因素則有場地的安全條件，以及訓練過程是否合適。有些損傷固然是由意外引起的，但絕大部分都可預防。無論你是一位認真的運動員、每周訓練五天也好，或者是間中藉運動耍樂也好，總有預防損傷的方法。

### 運動防傷貼士

**熱身和整理運動都要充分做好：**根據你的運動項目的性質和劇烈程度，可於10至20分鐘之間完成一套熱身運動，其中必須包括以下三種元素：一、低度帶氧運動，如慢跑，以提升體溫；二、對主要肌肉群進行的伸展運動；三、模仿主項運動的技巧練習(例如足球員做的高角度踢腿)。運動後千萬別忘記做整理運動，方法是把熱身運動倒轉過來再做一遍，可幫你放鬆緊張的肌肉，加速肌肉復原，好預備下次「再戰江湖」。

**循序漸進地增加運動量：**運動當然越多越好，但絕不能一下子大幅增加運動量，否則你會把自己推到極限，容易受傷。可嘗試奉行「10%原則」，即以一星期的總運動量計算(例如以跑步或踩單車的總距離或時間計算)，每星期增加最多百分之十，然後每逢第三或第四周開始又以百分之十的幅率逐漸減量，讓肌肉有足夠時間復原。

**學習正確的運動技能和技巧：**不正確的動作會對關節構成過太壓力；如加以重覆進行，會造成慢性損傷，所以蹲下時應避免彎膝超過九十度；這是一例。着地前膝關節與腳趾的位置無論何時均應連成一線。還有，避免從事膝關節與腳趾以相反方向進行的動作，以免膝關節嚴重受傷。

**聆聽身體發出的信息：**如感到疼痛或不舒服，即身體發出信號，表示傷患已至。雖然英文諺語有云：不捱苦、沒收穫，但也不應因此而迫自己捱痛；如有不適或肌肉、關節出現痛楚，應立即停止活動，防止進一步損傷。疲勞、狀況不佳時亦然。

**作明智選擇：**時常按自己的年齡、體能、技巧和經驗去選擇運動項目。舉例來說，你在三個月後便準備參加馬拉松賽事，但你現時一口氣只能跑五公里，那麼到時你會有較高的受傷風險。競技性和撞擊性運動(如足球和籃球)更易引起損傷，所以從事該類運動前宜先鍛鍊好相關技能和體能。

其實大部分的運動創傷都可以預防；要做到這點，每人首先需要知道自己的身体狀況，了解創傷的可能性外，運動時切記注意安全，好能為身心帶來最大裨益。