

『愈拉愈痛?!』常見錯誤伸展動作 (Common incorrect stretching)

錯誤一：伸展下肢時，**過份彎腰用力**，或兩側一同伸展，令腰部過份受力



正確：腳不宜放太高，**腰要挺直**身向前壓，逐一側伸展



錯誤二：伸展小腿時，後足**歪斜**，怎樣也做不到拉緊的感覺。
正確：留意前後足尖要成一直線，令小腿能得到充份伸展



錯誤三：來回**反彈地**伸展，重複了數十次，伸展後整日肌肉也很痠軟
正確：反彈的動作令肌肉緊張起來，故伸展時，應**徐徐而柔和**地把肌肉及肌腱盡量伸展，直至感到被拉的肌肉有拉緊的感覺，並保持該姿勢10-30秒



物理治療用品－全新設計 醫療用濕熱電氈 HYDROTHERM moist heating pad

在日常診治中，我們經常會建議求診人士使用**熱敷**作為家居護理的「功課」，有助加快患處的復原。在家進行熱敷，除了使用熱水袋、微波爐加熱的熱敷外，大家亦可選擇醫療專用的**濕熱電氈**，新設計的電氈**更新了開關設計**，更方便操作，另設有**固定貼帶**，可以令電氈更易固定在身上。濕熱電氈的面積較一般熱敷大(14"x27")，可同時覆蓋患處及周邊部位，省時方便。



為減少使用紙張，我們開始同步以**電子方式**發送資訊，倘若大家希望**改以電郵的方式**收取本中心的物理治療資訊，可電郵info@wppc.hk 或致電 2355-7355通知我們。

啟康物理治療資訊

物理治療師

林偉雄

物理治療師
Mr. Warren LAM
B. Physio(Aust)
PgD. Physio(HK)
Dip. Acupuncture(HK)
Cert. Mechanical Diagnosis & Therapy(McKenzie International)

陶麗敏

物理治療師
Ms. Susan TO
B.Sc. Physio(HK)
Dip. Acupuncture(HK)
Grad. Cert. Man. Ther. (Aust)
Cert. Infant Massage Instructor
Cert. Kinesio Taping Practitioner

物理治療助理

馬姑娘 Joey
戴姑娘 Tammy
崔姑娘 Yan

物理治療服務

- ❖ 肌肉、骨骼及關節毛病
- ❖ 運動受傷及復康
- ❖ 麥根斯腰頸治療
- ❖ 懷孕前後及失禁後護理
- ❖ 神經科症狀
- ❖ 兒科症狀
- ❖ 嬰孩按摩教授
- ❖ 針灸及痛症治療
- ❖ 家居物理治療
- ❖ 健康講座
- ❖ 健康用品處方
- ❖ 運動處方及跟進

查詢電話：
6055 3325

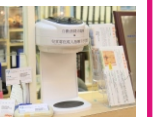
中心網頁：
www.wppc.hk

大家好：

近日天氣乍暖還寒，一不小心便很容易生病或患上感冒。香港大部份的都市人工作繁重，食無家時，往往忽略攝取水果蔬菜的重要性。據香港衛生署衛生防護中心指出，近8成港人每天攝取蔬菜份量不足5份，而美國農業部建議每天進食9-13份蔬果，然而大部份人的飲食都未能達到以上建議標準。希望大家多注意健康，保持均衡飲食，並進行適量的帶氧運動，可有效提高身體抵抗力，預防疾病。



本心中一向重視各位求診人士的健康，所以最近我們於接待處添置了一部高效能的空氣清新機，它有效濾淨空氣中多達80種污染物，其中包括：甲型流感病毒、冠狀病毒(SARS)，退伍軍人桿菌，肺炎鏈球菌、肺結核桿菌、貓狗過敏原，等等。我們亦安裝了一部紅外線自動酒精潔手器，供求診人士使用。以上的設施，都是希望提供一個潔淨、衛生的環境，務求各位於治療時能安心又放心。



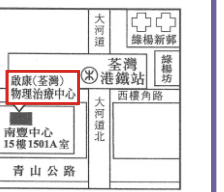
今年度的渣打馬拉松剛剛結束，比賽前後，相關的運動創傷的求診人士也有明顯上升，當中發現部份傷患的成因與缺乏適當的伸展運動有關。有見及此，今期的主題文章將會介紹常見的「**下肢伸展運動**」，讓大家認識下肢各項不同的伸展動作，作為運動前後的熱身及緩和運動的一部份，同時亦鼓勵大家於辦公室或家中持之以恆的練習，不但可預防運動創傷，亦能減少患上各種筋骨勞損的機會。。

荃灣診所搬遷啟事 (New location for Tsuen Wan Clinic)

多謝閣下一直以來的支持，為了提升及擴展我們的復康服務，荃灣診所已於二零一一年十一月份由綠楊新村遷往新址南豐中心繼續服務，新荃灣診所提供一個更方便、舒適的環境，並備有運動器材，提供更完善的復康治療。有關查詢及預約，歡迎與我們聯絡。

地址：新界荃灣青山公路264-298號南豐中心15樓1501A室 (荃灣港鐵站A出口)

電話：2498 7123 (敬請預約)



啟康動態 (2011年4月-2012年2月份)

主題	日期	機構	主講物理治療師
一、講座/活動			
產前產後運動護理	11年 5月09日	香港專業教育學院(柴灣分校)	陶麗敏物理治療師
婦女常見的腰頸痛的預防及運動	11年 5月18日	美差會潮浸服務聯會	林偉雄物理治療師
長期站立之常見筋骨勞損	11年 8月03日	CRABTREE & EVELYN	林偉雄物理治療師
穴位按壓治療	11年 9月16日	電訊盈科PCCW	林偉雄物理治療師
免費足部脊椎檢查	12年 1月08日	香港保護兒童會	陶麗敏物理治療師
機構	專訪主題	日期	受訪物理治療師
二、報章專訪			
經濟日報	「矯正寒背靠運動」	2011年 7月04日	林偉雄物理治療師
Baby 親子雜誌	「慎防媽媽手」「產後漏尿-簡易對策」	2011年 7/8月刊	陶麗敏物理治療師
經濟日報	「踩單車易傷膝」	2011年10月10日	陶麗敏物理治療師
孕媽媽	「產婦3個月 火速收身」	2011年12月刊	陶麗敏物理治療師
經濟日報	「特訓大腿肌肉-防膝痛」	2012年02月03日	林偉雄物理治療師
Baby 親子雜誌	「產後乳房鬆弛-強化胸肌」	2012年 1月刊	陶麗敏物理治療師
Baby 親子雜誌	「手腕長期勞損-拇指動不了變媽媽手」	2012年 2月刊	陶麗敏物理治療師



所有報章專訪內容，請瀏覽www.wppc.hk/clinic_news.htm



大部份人都以為伸展運動只是進行運動前的熱身運動。其實，各位朋友到物理治療中心求診的時候，物理治療師除了使用電療儀器或手力治療外，並會教授一套針對性的伸展運動，以便在家中或辦公室繼續練習，加快復原。一般的文職人士或家庭主婦都應每日定時進行一些簡單的伸展動作，以減低受傷、勞損的機會。

對愛好運動人士來說，伸展運動是一個既簡單又有效的動作，有助於提升運動表現，減少軟組織損傷，並減少肌肉酸痛。

下肢伸展運動: STRETCHING EXERCISES FOR LOWER LIMBS

伸展運動的好處

伸展運動(俗稱拉筋運動)就是有意識地把目標肌肉及肌腱拉長，令肌肉內的肌肉纖維伸展、利用牽張反射放鬆肌肉。它們的好處有：

1. 預防運動創傷，如肌腱拉傷、撕裂等
2. 減低肌肉繃緊所引致的疼痛
3. 改善和維持良好姿勢
4. 提升運動表現
5. 增加肌腱及關節的柔軟度及活動幅度
6. 預防及治療肌腱勞損

伸展運動的種類

不同種類的伸展運動有著不同的用途，最常用的有靜態伸展(STATIC)及動態(DYNAMIC)兩種：

靜態伸展：較安全有效地伸展肌肉肌腱，進行時伸展到稍感拉緊或輕微疼痛為止，維持此姿勢10-30秒，然後放鬆，重覆5-8次。適合在室內室外，如家中或辦公室環境進行，舒展及放鬆肌肉肌腱

動態伸展：是進行較劇烈的活動前，利用特別設計的動作，幫助運動員增加該運動相關的柔軟度，建議在熱身時間，在完成靜態伸展之後，再進行動態伸展，例如短跑選手會進行跨步跑，令臀部關節、肌肉及神經系統得以逐步適應

如果只是進行緩步跑或遠足等，較緩和而非劇烈的活動，靜態伸展之後沒有動態伸展是沒多大影響，但如果接下來是激烈的訓練或比賽，沒有動態伸展便會有對運動表現明顯的分別。

進行伸展運動時，應留意以下幾點的基本原則：

1. 伸展時，應徐徐而柔和地把肌肉及肌腱盡量伸展，直至感到被拉的肌肉有拉緊的感覺，並保持該姿勢10秒(不要作反彈動作)然後放鬆
2. 不要忍著痛勉強伸展
3. 身體其他部位要放鬆
4. 伸展過程中，慢慢呼吸

今期我們會介紹常見的下肢伸展動作，適合一般人士練習，籍以舒展肌肉及改善關節活動幅度為主；**但患有或曾患有相關關節肌肉肌腱問題的人士，應先諮詢物理治療師檢查後才進行相關的練習**。如在練習過程，發覺疼痛加劇至停止後亦有不適，應停止並請教物理治療師。

(一) 股四頭肌肉 QUADRICEPS MUSCLE

方法1. 站立，以穩固物件平衡，保持腰背挺直，左腿後屈，右手拉住左足踝，保持大腿垂直，停留10秒後放鬆

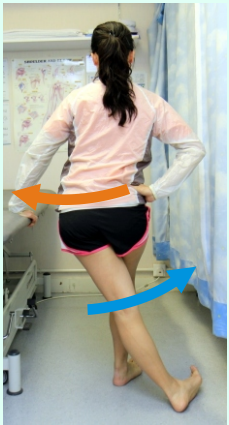
方法2. 側臥，左手拉住左足踝，把膝部拉後至感到大腿前肌肉感到拉緊，停留10秒後放鬆



(二) 髂脛束 ILIOTIBIAL BAND (ITB)

方法1. 站立，左手以扶穩，交叉腳站，右腳在前，腳背著地，然後身體慢慢向左靠，感到大腿側有微微拉緊的感覺，停留10秒後放鬆

方法2. 側臥，左手拉住左足踝，把膝部拉後，再把右腳踝放在上方膝部側，適度向下拖壓至感到大腿外側感到拉，停留10秒後放鬆



(三) 腘繩肌 HAMSTRINGS MUSCLE

方法1. (適合有腰背痛人士練習) 平臥，雙手抱左膝，徐徐地伸直膝關節，感大腿後側拉緊，停留10秒後放鬆



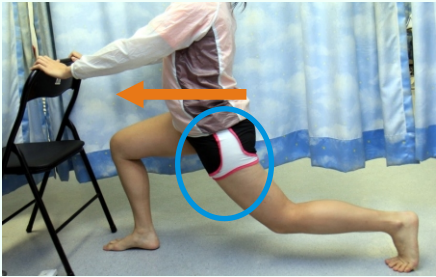
方法2. 坐下腰挺直，伸直左膝，左手向腳尖方向伸出，至感到大腿後肌肉拉緊，停留10秒後放鬆



方法3. 站立，左腳可放在椅上(不宜過高)，伸直左膝，腰挺直身向前壓至感到大腿後肌肉拉緊，停留10秒後放鬆

(四) 髖關節屈肌 HIP FLEXOR MUSCLE

方法1. 站立，前後腳弓字步站穩，後腳以腳尖支撐，曲後膝並上身向前推，保持上身挺直，至感到髖部拉緊，停留10秒後放鬆



(五) 髖關節內收肌 HIP ADDUCTOR MUSCLE

方法1. 坐下，屈曲雙膝，腳掌貼合，身向前傾，至感到髖及大腿內側肌肉拉緊，停留10秒後放鬆



方法2. 分腿站立，雙腳腳尖向前，屈曲左膝並保持上身挺直，至感到左方大腿內側拉緊，停留10秒後放鬆(亦可手扶穩固物以保持平衡)

(六) 小腿後肌肉 CALF MUSCLES

方法1. 針對上半部小腿肌肉伸展

站立，前後腳弓字步站穩，後腳(左)伸直並腳跟貼地，曲前膝並上身向前推，至感到小腿後肌肉拉緊，停留10秒後放鬆



方法2. 針對下半部小腿肌肉及足跟肌腱伸展

站立，前後腳弓字步站穩，後腳(左)保持微曲，並腳跟貼地，曲右前膝並上身向前推，至感到小腿下半部份拉緊，停留10秒後放鬆



(七) 臀部肌肉 GLUTEAL MUSCLES

方法1. 坐地上，右腳伸直，左腳屈膝跨過右腳，以右手肘靠著左膝旁，至感到左臀部及背部肌肉拉緊，停留10秒後放鬆



方法2. 仰臥，曲起左膝，雙手包膝，慢慢把左膝向右肩方向拉上，至感臀部肌肉有拉緊，停留10秒後放鬆



方法3. (針對伸展梨狀肌)：

仰臥，屈起右膝，慢慢把左腳如圖放在右大腿上，雙手把右腿緩緩拉向胸口，至後大腿及臀部肌肉有拉緊，停留10秒後放鬆



結語

很多醫護人員、運動教練及運動員會認同，柔韌度是技術訓練及預防受傷的重要一環。恆常練習以上的伸展動作，能令下肢肌肉保持柔軟，故非常適合各人士在閒餘時間練習，保持關節及肌肉的柔韌度，亦有助預防舊患惡化及復發。