

樂施毅行者2015

物理治療師的建議

熊國佳

香港物理治療學會
運動物理治療專研組





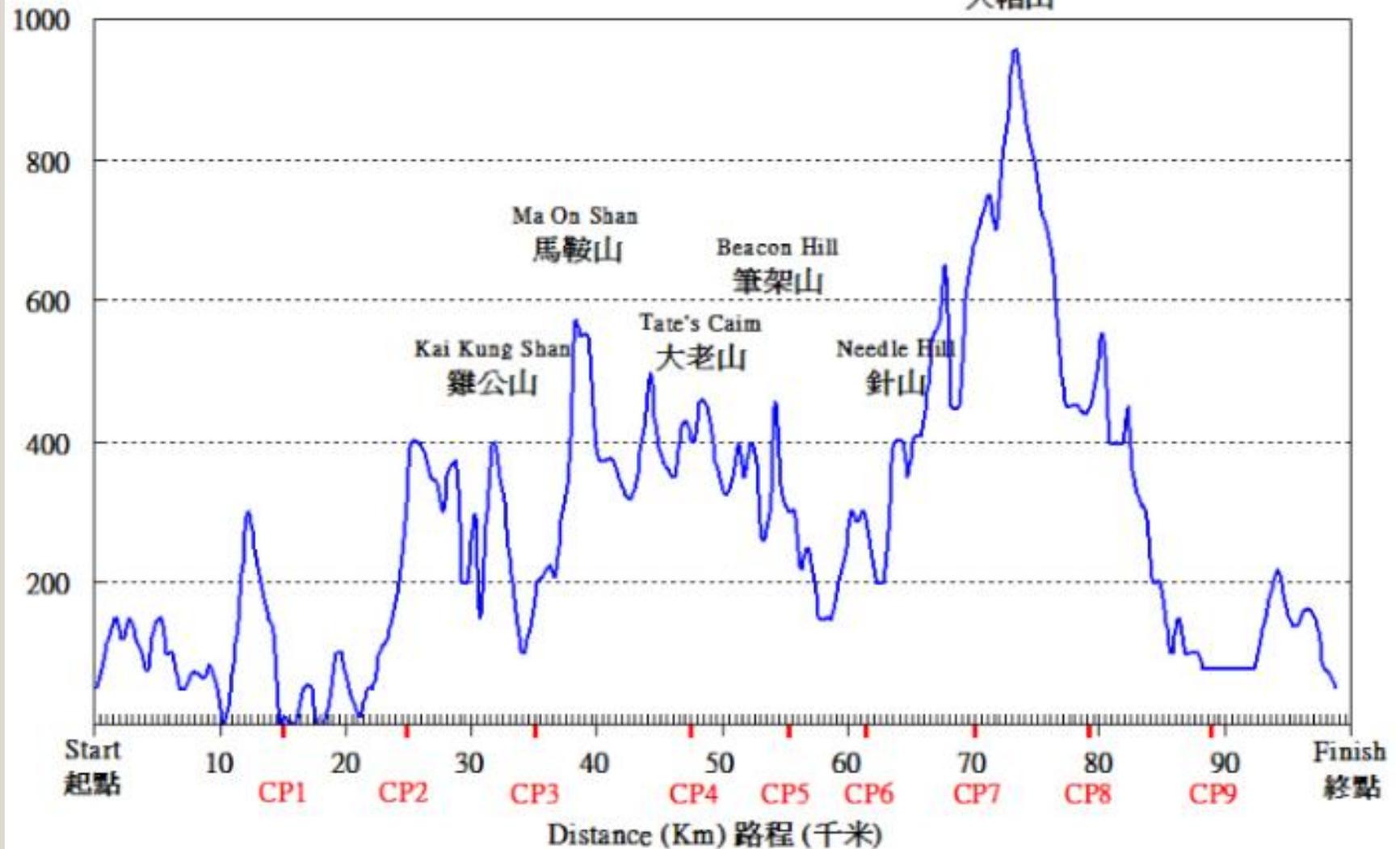
內容

- 毅行常見的肌肉骨骼傷患
- 預防及訓練方案
- 運動鞋的選擇
- 功能性鍛煉運動
- 伸展運動
- 泡綿滾筒運動
- 練習時段



Height (m) 高度 (米)

Tai Mo Shan
大帽山







常見的肌肉骨骼傷患



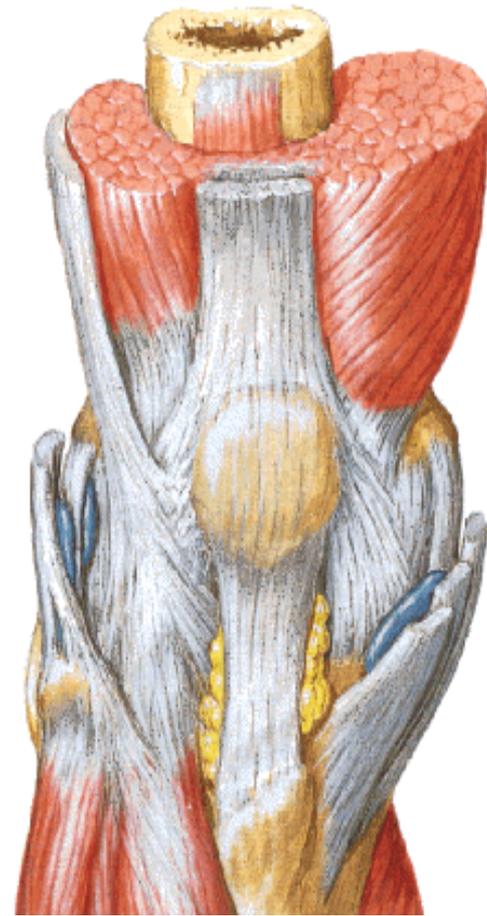


毅行常見的肌肉骨骼傷患

- 70-80%為下肢傷患
- 當中膝關節傷患佔70%
- 前膝痛症及髌脛束磨擦綜合症為最常見的肌肉骨骼傷患

前膝痛症

(髌股關節疼痛症候群)

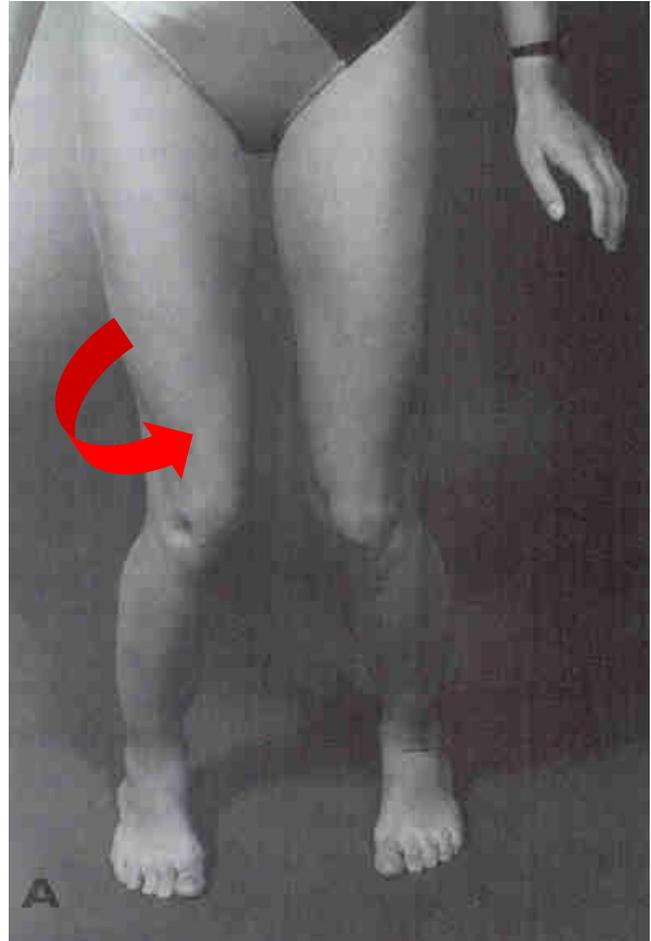






髕骨循軌障礙及成因

- 超負荷
 - 體重、訓練強度、量度遠超過肌肉及相關軟組織所能承受
- 下肢運動力學連鎖反應
 - 肌肉不平衡
 - 運動鞋錯配





預防措施:

- 正確的訓練方法/肌肉運用方法
- 冰敷
- 功能性運動鍛煉以加強下肢肌肉耐力及關節穩定性(臀大、中肌及股四頭肌(內側頭))
- 利用泡綿滾筒Foam Roller放鬆下肢肌肉，特別對四頭中外側及髂脛束等軟組織
- 配合伸展運動，保持下肢肌肉的柔韌性
- 選擇合適的運動鞋

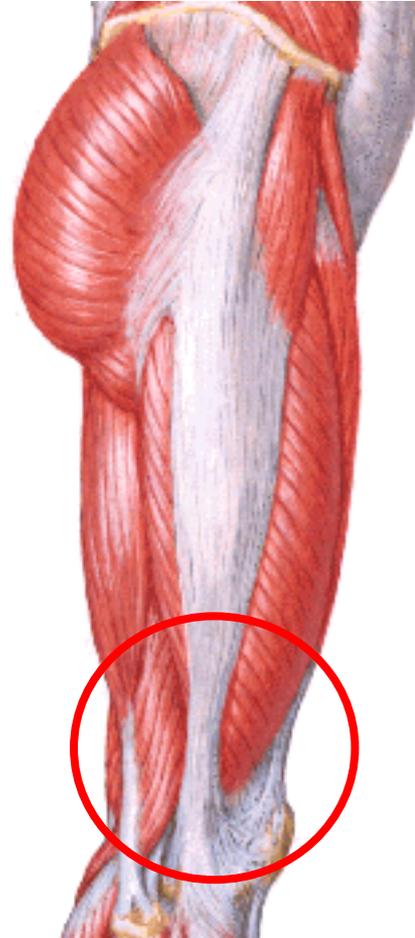
- 冰敷患處10-15分鐘
- 按需要一日可冰敷3-5次



泡綿滾筒Foam Roller運動



髁脛束磨擦綜合症

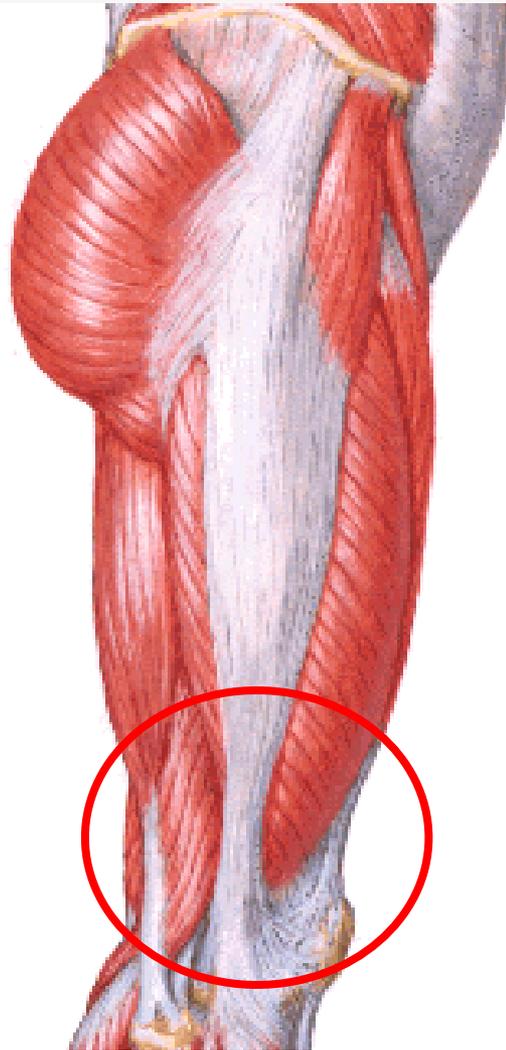






預防措施:

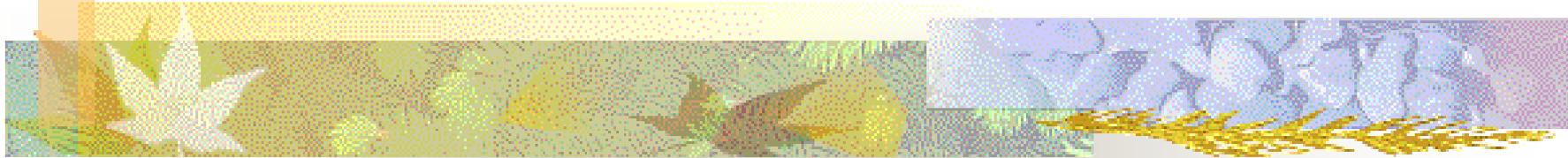
- 避免過快增加訓練距離
- 功能性運動鍛煉以加強下肢肌肉耐力及關節穩定性 (臀中肌-髌外展肌)
- 利用穴位按壓(風市穴)及Foam Roller放鬆下肢肌肉，特別針對闊筋膜張肌及髂脛束邊緣(靠近股四頭肌及大腿後肌外側)
- 配合伸展運動，保持下肢肌肉的柔韌性
- 選擇合適的運動鞋





按壓風市穴

總結性預防及訓練方案

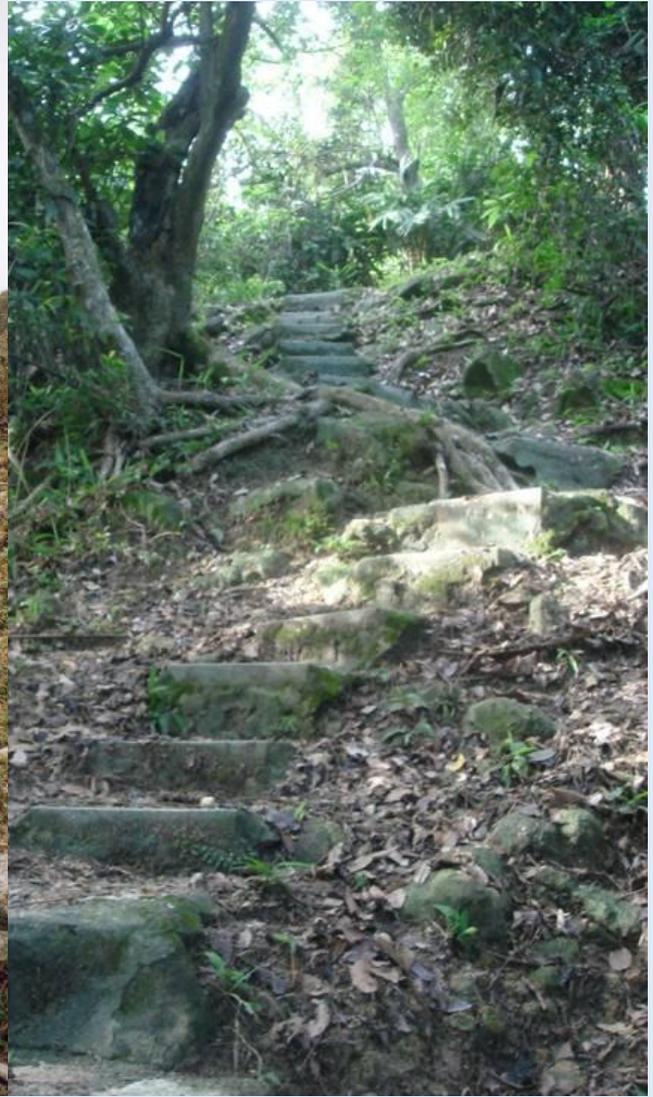




預防及訓練方案

- 了解自己的身體狀況，清楚運動要求
- 山路訓練
- 運動鞋的選擇
- 針對性的特訓及處理
 - 功能性鍛煉運動
 - 伸展運動
 - 泡綿滾筒運動







毅行者的體適能要求

- 心肺功能
- 肌肉力量及持久力
- 關節柔軟度



實戰訓練:

■ 山路實戰

- 全隊一起練習較佳
- 循序漸進增加訓練距離
- 比賽前三個月可每星期訓練30公里路程
- 比賽前一個月應可一次完成60公里路程
- 最少有一至兩次進行夜間練習
- 測試裝備及相應策略(步速、目標)

運動鞋的選擇









運動鞋的作用

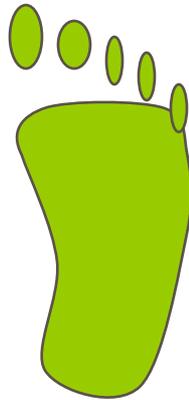
- 配合腳型，有效分散壓力
- 保持腳部平穩
- 可吸震
- 堅固的槓杆用作前推動力

找出自己的腳型

- 正常的腳型

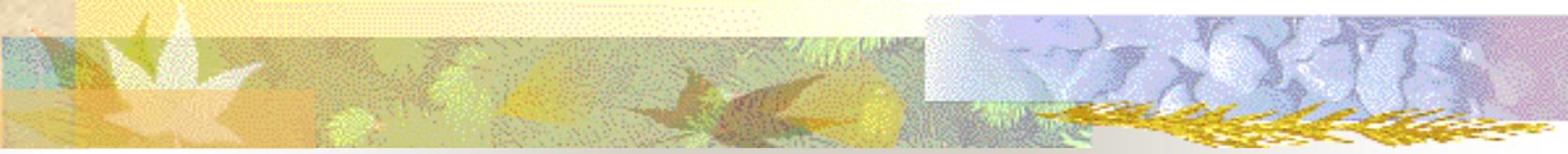


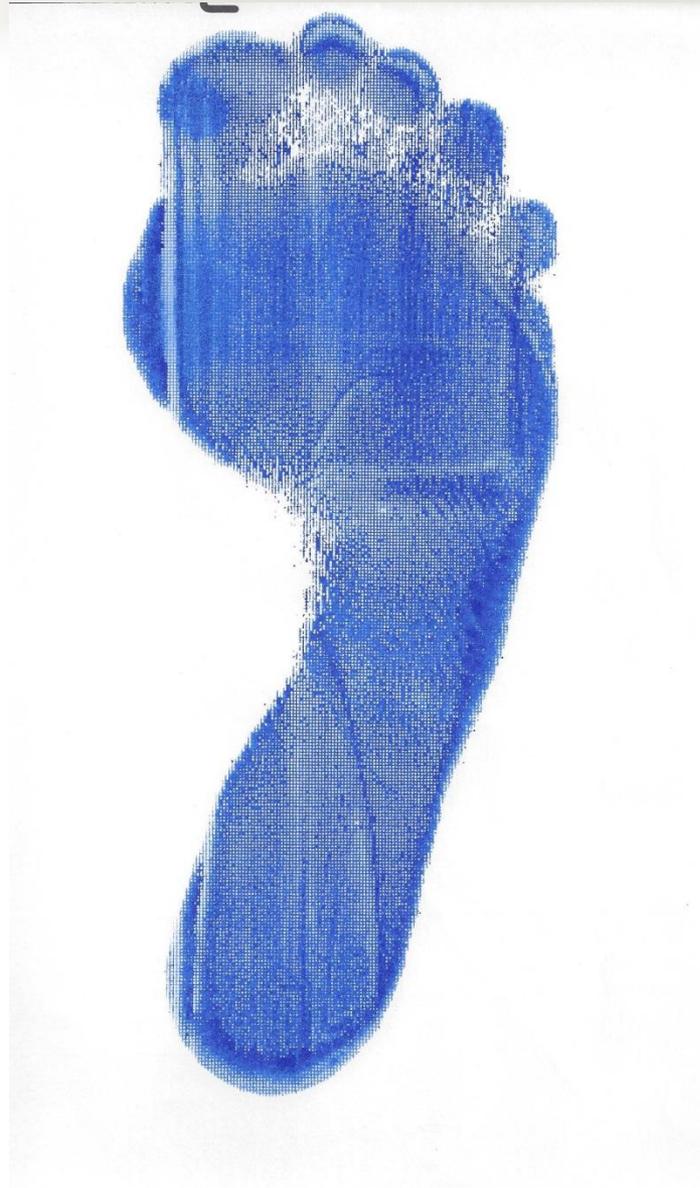
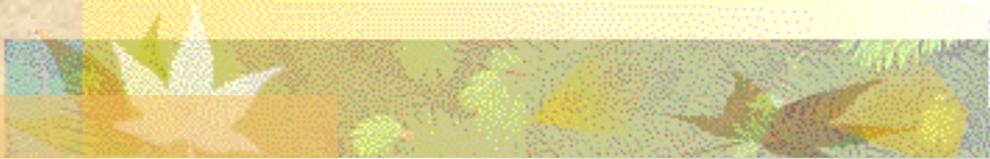
- 扁平足

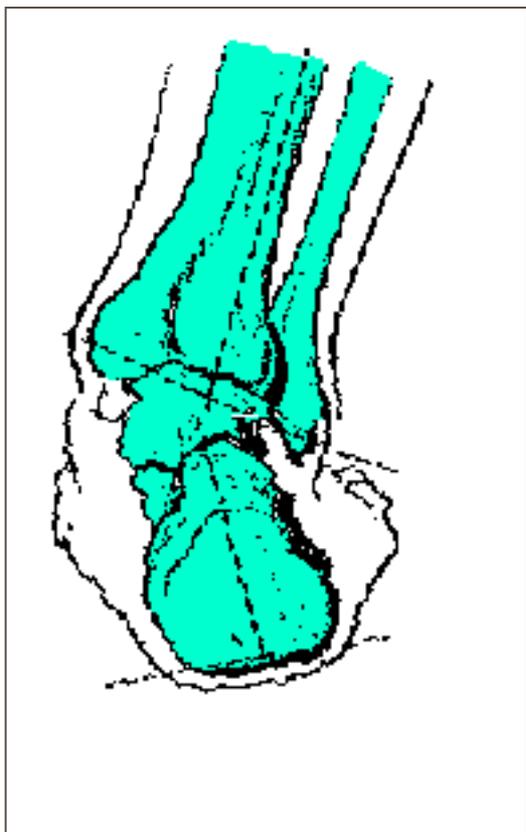
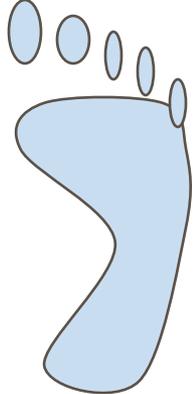
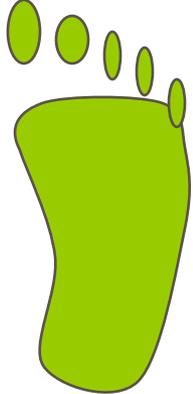


- 高腳弓足

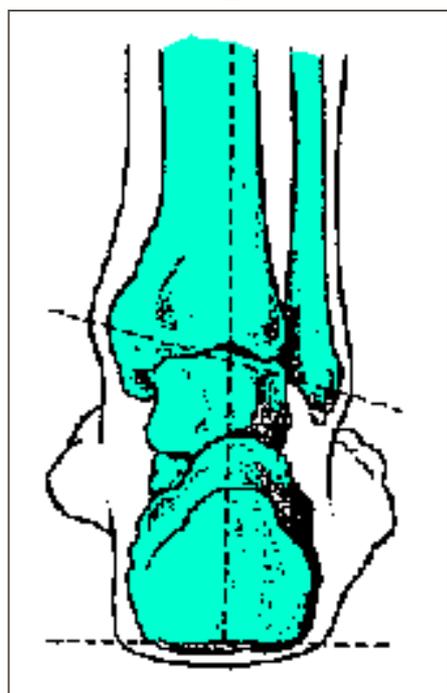




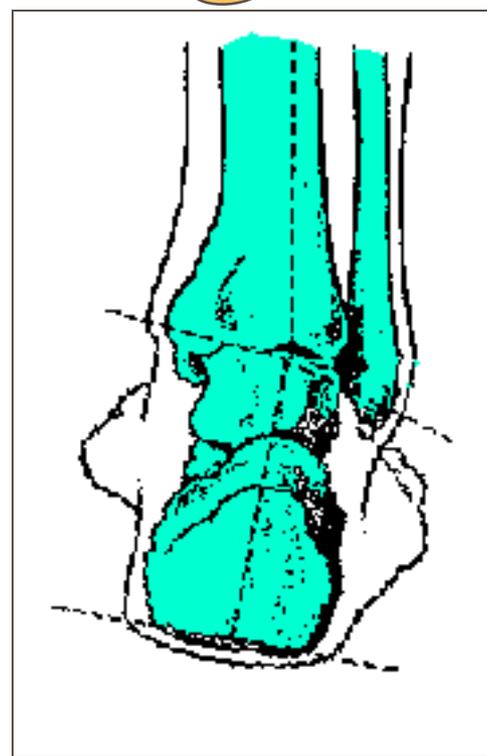




過度內翻



正常體位



過度外翻



- 扁平足

- 正常腳型

- 高腳弓足

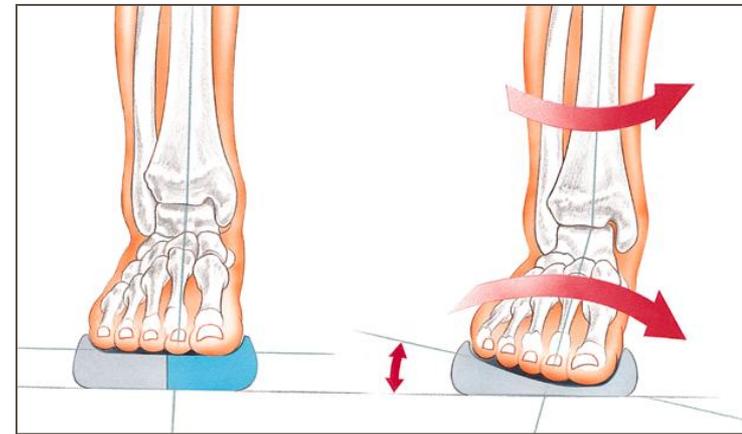
- 支撐型運動鞋

- 中性型運動鞋

- 吸震型運動鞋

支撐型運動鞋

- 內側足弓處有較硬材質
- 較硬及穩固腳撐
- 矯形鞋墊



功能性鍛煉運動





功能性鍛煉運動

- 目的為提升肌肉力量、增強關節穩定性及靈敏度、減少關節及肌肉過勞、改善步姿、減少受傷機會
- 箭步蹲
- 落級訓練
- 平衡力/關節靈敏度訓練



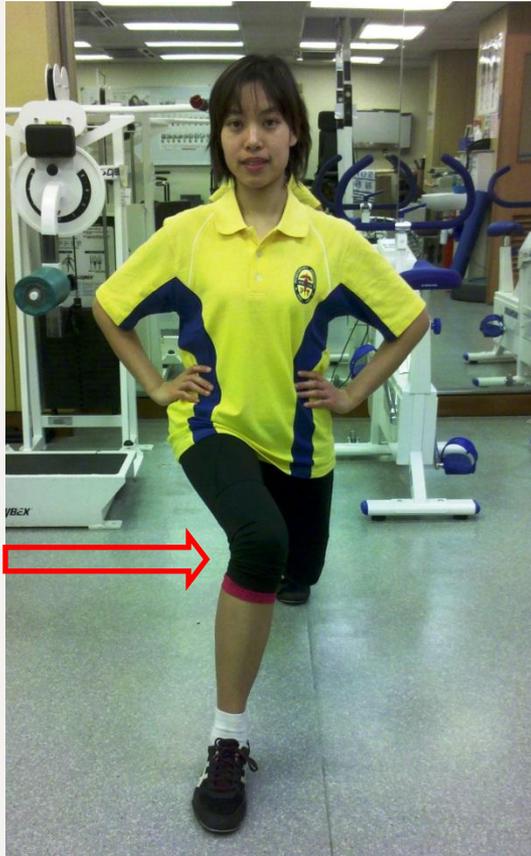
箭步蹲

- 有效強化四頭肌及臀大及中肌
 - 腰直，前後弓箭步站立
 - 身體重心向下降而雙腿向下蹲低，前腳膝頭不屈多於90度，維持15-30秒
 - 然後還原位置
 - 5-10下為一組
 - 重複2-3組
 - 還原後換邊再做

正確示範



錯誤示範



膝關節向內旋轉



膝關節過份屈曲



落級訓練

- 有效強化四頭肌及臀大及中肌
 - 腰直，右膝蓋微曲指向正前方
 - 左腳慢慢由梯級踏下
 - 還原
 - 5-10次為一組
 - 重復2-3組
 - 還原後換邊再做

正確示範



錯誤示範





平衡力/關節靈敏度訓練

- 有效增強平衡力，減低足踝扭傷的機會
 - 單腳站立平地上 (可使用平衡墊作進階訓練)
 - 提高腳踭，維持10秒
 - 10次為一組
 - 重復2-3組
 - 還原後換邊再做



伸展運動





伸展運動的好處

- 增加關節活動度
- 增加肌肉柔軟度
- 促進組織/血液循環
- 促進本體感覺活動
- 減少肌肉疲勞/僵硬



伸展運動指引:

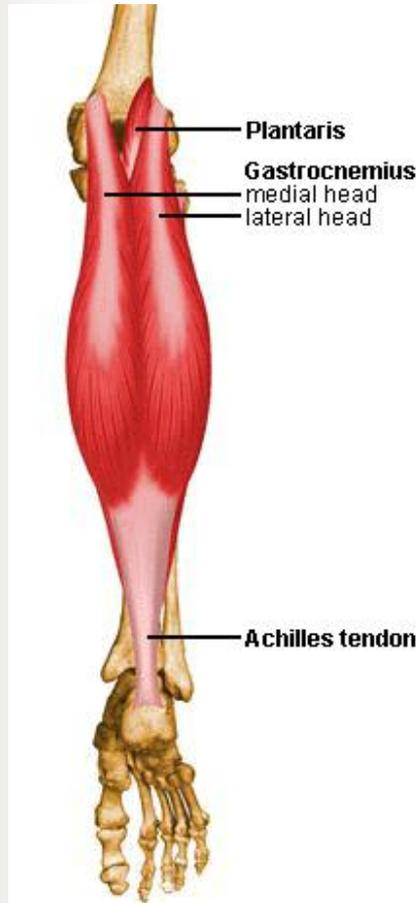
- 先熱身、後伸展
- 了解所需伸展肌肉群的方向及位置
- 確立一個穩固的姿勢
- 動作要慢
- 切忌彈動式伸展
- 左右腳各重覆三至四次
- 持續伸展十五至三十秒



伸展運動指引:

- 感覺被拉肌肉的張力
- 當回復到起端時,動作仍要舒緩
- 保持正常的呼吸

腓腸肌

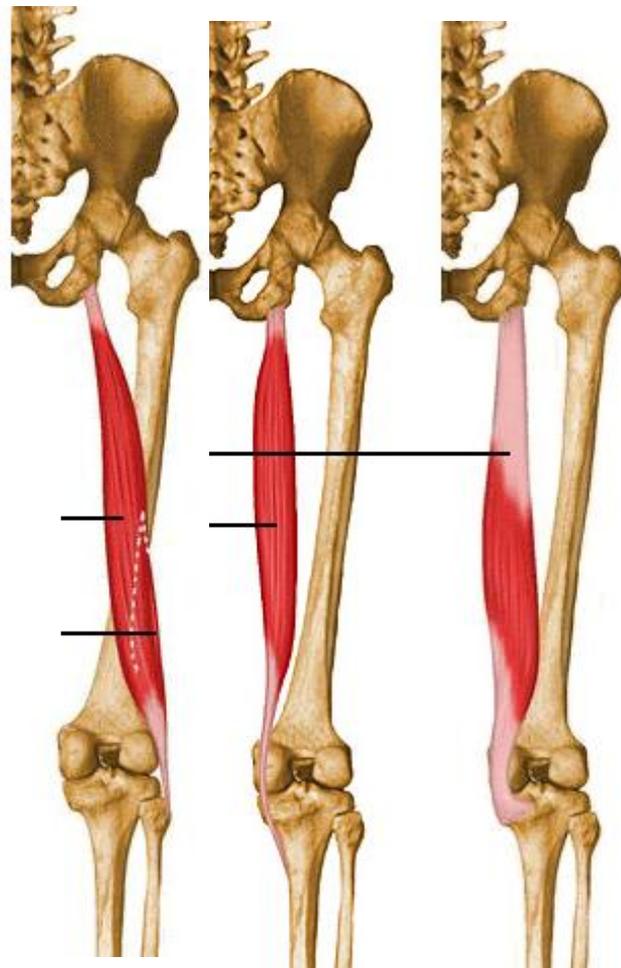








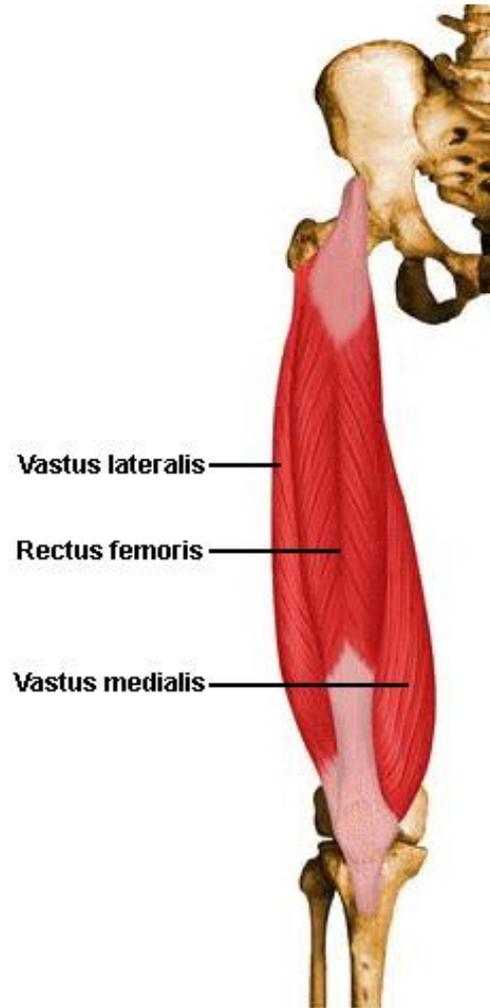
大腿屈肌群(膕繩肌)

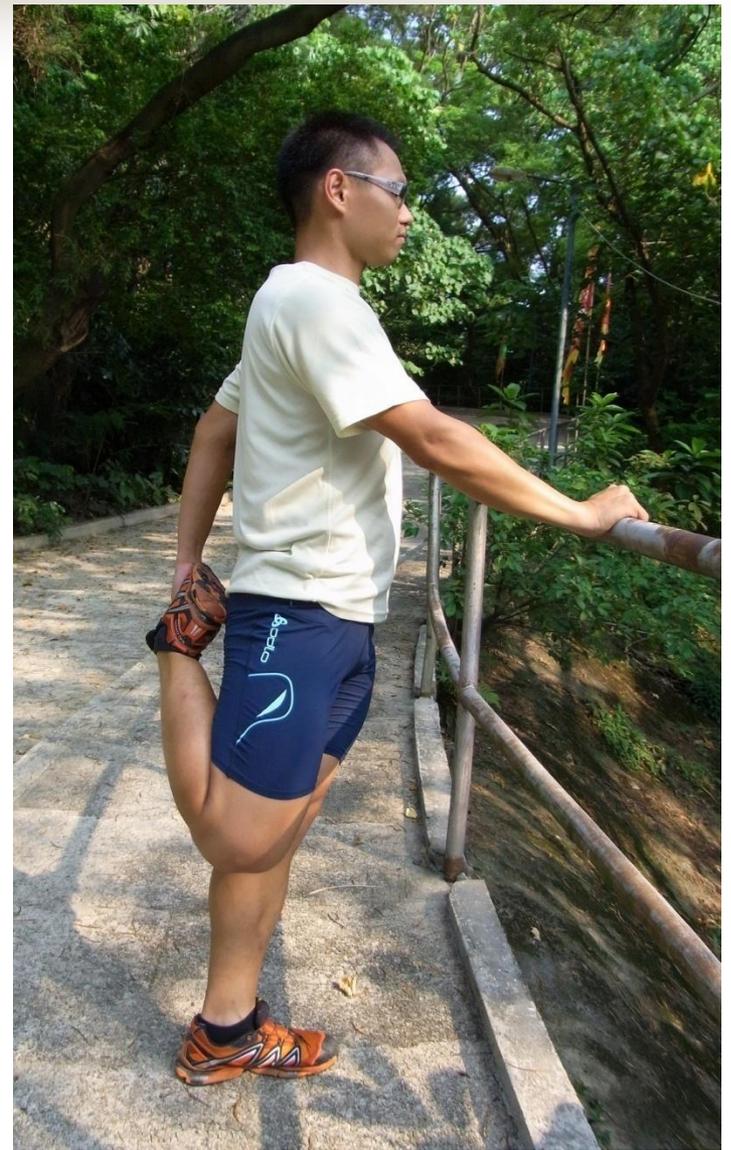




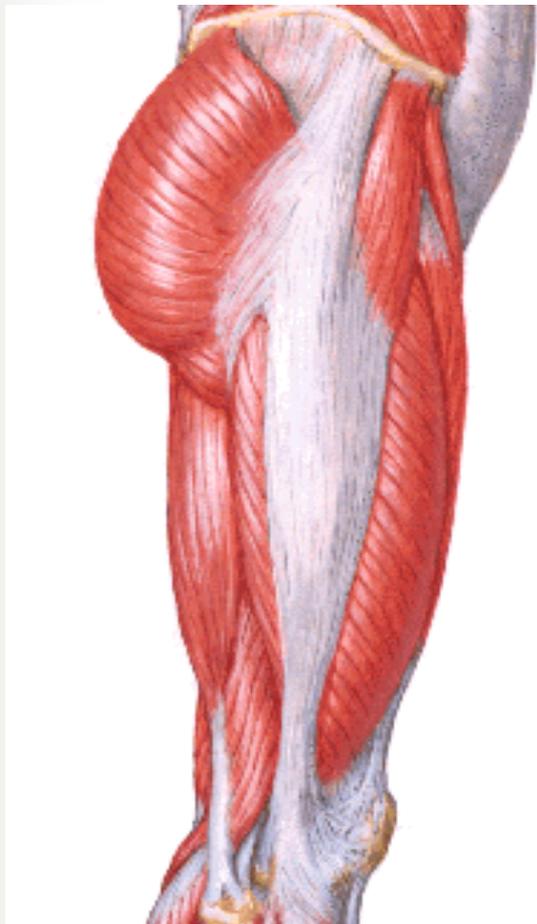


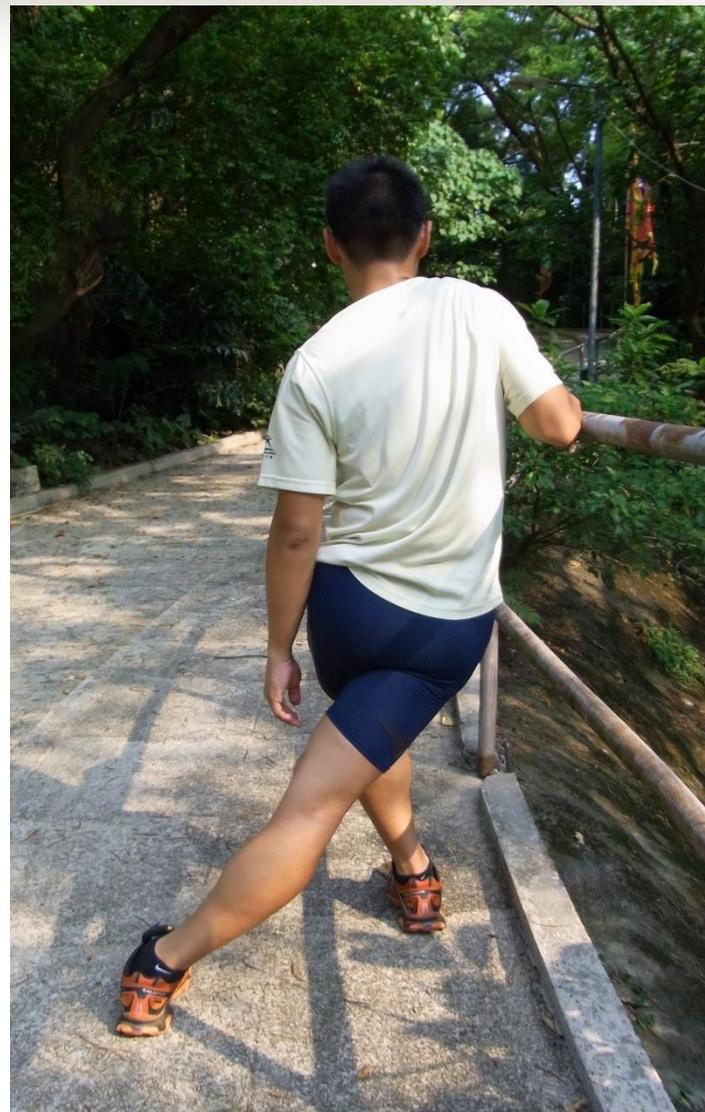
股四頭肌



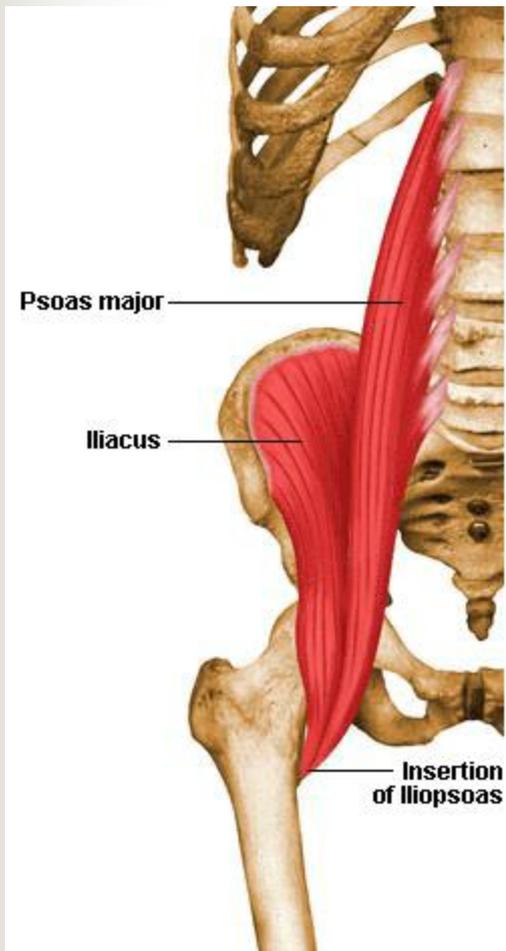


闊筋膜張肌/髂脛束



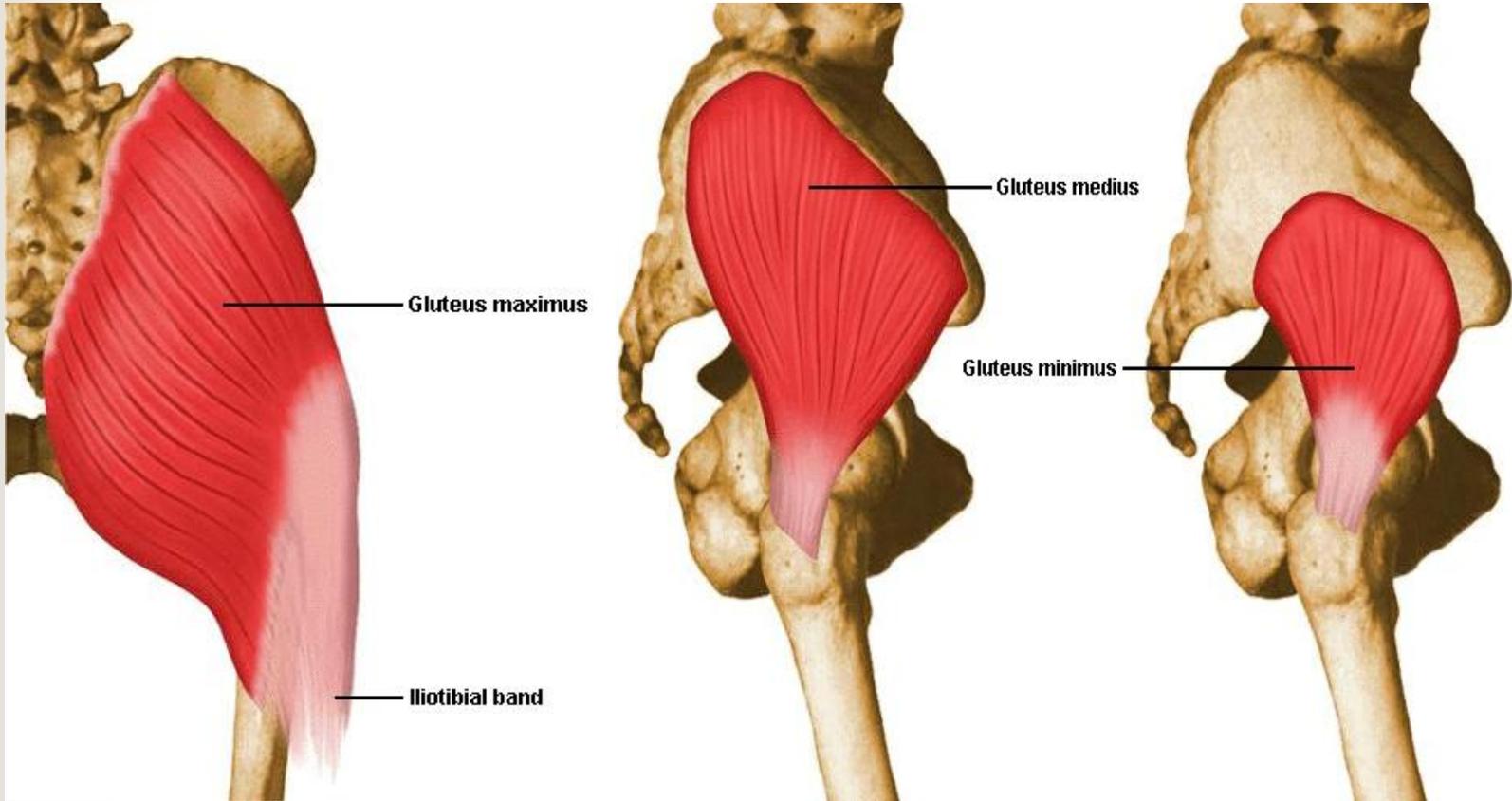


髂腰肌





臀大、中、小肌及梨狀肌





泡綿滾筒運動



泡綿滾筒Foam Roller

- 又名瑜珈棒、瑜珈滾輪或按摩滾筒
- 藉由滾筒於繃緊的肌筋膜上進行滾動及按壓以達至自我肌筋放鬆





- 
- 將僵緊的肌肉放鬆並恢復到適當的長度、改善活動範圍及釋放關節的壓力
 - 同時亦改善神經肌肉的效率及功能，降低受傷的機會



適用的肌肉/筋膜範圍

- 小腿 — 比目魚肌、腓腸肌、脛骨前肌
- 大腿 — 股四頭肌、膕繩肌（大腿屈肌群）、髕內收肌群、闊筋膜張肌、髂脛束、梨狀肌
- 上背 — 背闊肌、胸大肌





禁忌症及需關注事項

- 骨質疏鬆症、孕婦、糖尿病兼有血液循環障礙、下肢靜脈曲張或腫脹的區域不可採用Foam Roller來進行自我按摩
- 切勿將Foam Roller使用於關節位置上進行自我按摩

**如有任何疑問，應向醫生及相關專業人士查詢*



操作方式及注意事項

- 藉由不同的體位，將需要放鬆的身體部位置於Foam Roller上
- 利用身體四肢與地面的接觸面積，來增減按壓時肌筋膜所受的力度
- 透過「緩慢」的滾動，尋找痠痛點，並在痠痛點的附近，來回滾動10~20次
- 亦可在痠痛點停住（一般大約30秒），直到痠痛減緩及軟組織變軟

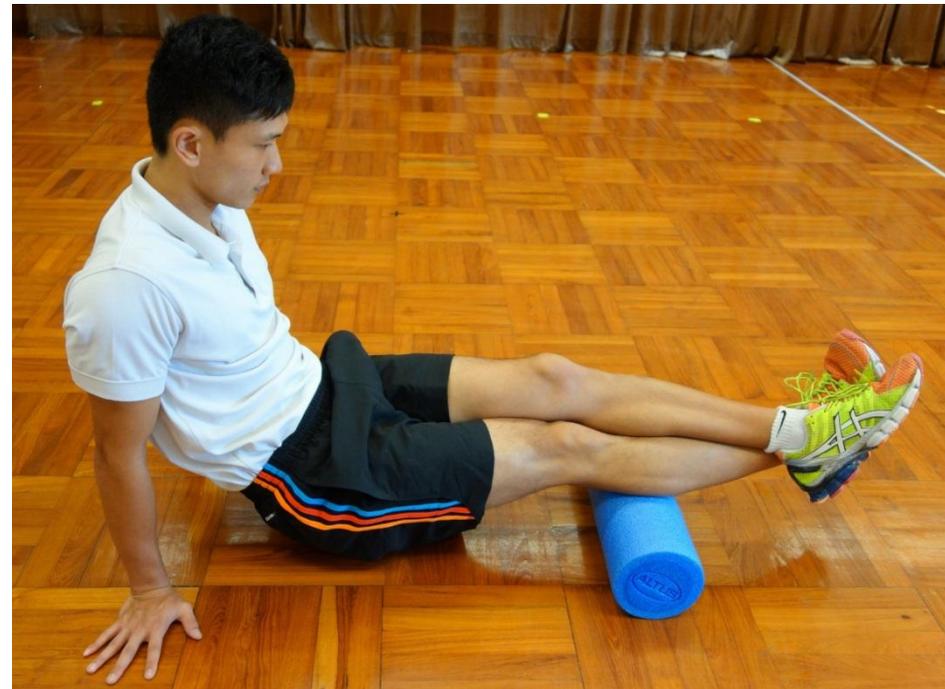
- 
- 滾動或按壓時應盡量放鬆相關肌肉及保持呼吸
 - 在訓練後1小時內進行按壓後，再搭配靜態伸展運動能得到最好的放鬆及復原效果

泡綿滾筒Foam Roller

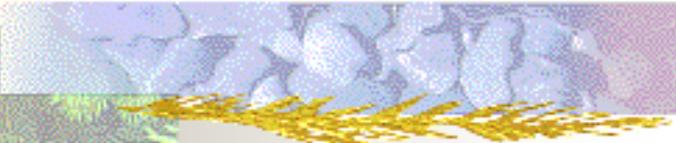
硬度/大小/長短的選擇



比目魚肌/腓腸肌



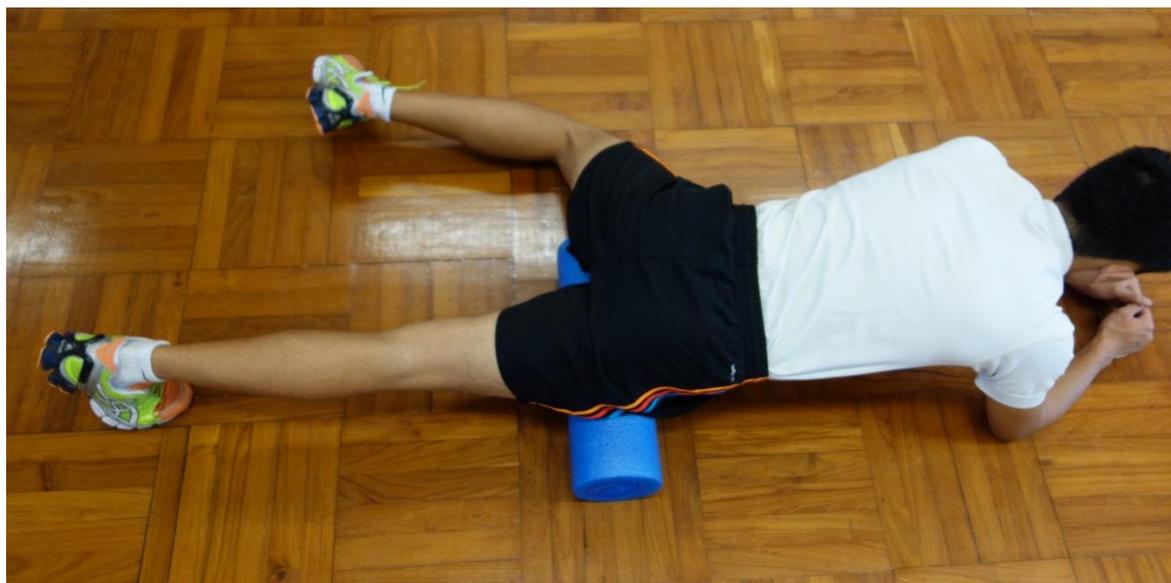




股四頭肌



闊筋膜張肌



髂脛束







梨狀肌







Q & A

完成就是勝利!!!

