

職業水平與業餘休閒之別 拆解溜冰運動 受傷原理

 養和醫院物理治療師
劉焯堯

業餘人士 手腕易受傷

至於一般市民到溜冰場玩樂作為休閒活動，則與花樣溜冰運動不同，反而上肢較容易受傷。

劉焯堯說：「業餘人士通常沒有受專業的溜冰訓練，在玩樂時可能無法掌握平衡站穩、滑行前進等技巧，因而容易跌倒；另外，供大眾娛樂為目的而建的溜冰場有機會人流密集，市民在玩樂時容易與其他同場人士碰撞，導致容易跌倒。如果沒有接受專業溜冰訓練，跌倒時未必可以及時做出適當保護姿勢，有可能下意識地以手掌撐地，因而出現骨折或手腕扭傷等情況。」

根據一個綜合性研究發現，一般市民因溜冰導致骨折的傷者中，逾七成個案屬手腕骨折；至於軟組織受傷的傷者中，有四成四的個案是屬於手腕扭傷，可見一般市民在溜冰時的創傷，大部分是影響手腕部分。」



◀市民在人流密集的溜冰場玩樂時，容易因與其他人士碰撞而受傷。



▲在溜冰時佩戴護腕可降低跌倒時扭傷手腕、甚至令手腕骨折的風險。

佩戴充足裝備防止受傷

市民日常溜冰時，可從穿戴的裝備着手，減低受傷機會。

劉焯堯說：「一般市民如需在溜冰場租用溜冰鞋，最好選擇最接近自己雙腳大小的尺碼，但如果最接近的溜冰鞋尺碼在穿上後仍有一定空位，可以在穿上溜冰鞋前先換上一對厚襪，盡量減少鞋內空間與足部之間的空隙，以降低腳腕扭傷的風險。手腕是容易受傷的高危部位，建議可以在溜冰前，佩戴合適的護腕，可以有效降低跌倒時對手腕造成的衝擊，以助

減低骨折、扭傷手腕的風險。」

他又指出，學習在溜冰時跌倒的自我保護技巧，可有助防止跌倒時令手腕受傷，建議在溜冰前先諮詢專業溜冰教練學習相關技巧，以助減低受傷風險。一旦在溜冰時不慎跌倒，首要是檢查自己的活動能力，如活動能力已明顯受影響，需要立刻求醫；而即使在跌倒、受傷後並無感到大礙，如果在之後出現不適，亦建議盡快求醫，以免問題持續惡化。

溜冰運動講求下肢平衡力及關節的柔軟度，才可在溜冰場上滑行、做出各樣動作。惟一旦溜冰時不慎跌倒、甚至長期勞損，容易造成手腕、腳腕扭傷，嚴重更有可能骨折。今期物理治療師會為大家解釋，溜冰運動常見受傷部位和原因、裝備對保障安全的作用，以及針對性的平衡力訓練。

撰文：梁仲泰 攝影：楊耀文 設計：美術組

溜冰鞋設計 易致受傷

除了溜冰運動的動作，溜冰鞋同樣可能導致運動員受傷。

劉焯堯說：「現代溜冰鞋的設計多年來均大同小異，均以皮革製造，因此比較堅硬，欠缺靈活性；而溜冰鞋一般是高跟設計，運動員長時間穿着容易感到不適，加上長時間穿着容易令鞋子變鬆，如繼續穿着鬆掉的溜冰鞋進行練習或比賽動作，會增加在運動時受傷的機會。長時間穿着溜冰鞋練習，有機會造成踝關節滑囊炎或扭傷、阿基里斯腱發炎、腳跟骨形狀變異及拇趾外翻等問題。」



▲溜冰鞋的設計容易令運動員出現踝關節滑囊炎、阿基里斯腱發炎等問題。

此外，持續練習溜冰有機會令腳腕肌肉縮短和弱化，原因是在進行溜冰練習時，腳腕肌肉長時間受堅硬的溜冰鞋保護，令這組肌肉不需要特別發力便可取得平衡，久而久之腳腕肌肉會因為疏於活動而變短及減弱。

花樣溜冰 下肢易勞損受傷

花樣溜冰對運動員下肢肌肉及關節的柔軟度要求較高，因此其下肢肌肉較容易在運動期間受傷。

養和醫院物理治療師劉焯堯說：「根據綜合研究數據，花樣溜冰運動員的腳腕最容易受傷。惟不同組別的花樣溜冰運動，則受傷風險有異。」

單人花樣溜冰運動員最容易因為長時間練習而令下肢出現勞損性傷害，最常見為下體骨筋膜炎；而有長期且持續溜冰訓練的女性運動員，則特別常見第五隻腳趾（尾趾）出現壓力性骨折。」



▲研究發現花樣溜冰運動員的腳腕最容易受傷。

至於雙人花樣溜冰，由於舞步中有很多需與舞伴互相拋接身體的動作，因此除了下肢容易受傷外，這類運動員亦有機會因舞步失誤而導致上肢扭傷、跌傷等急性創傷。而兩人以上的隊列滑（Synchronized Skating）運動員，則較大機會因為互相碰撞而引致急性創傷。



平衡力是對溜冰運動一項重要的元素，日常訓練良好平衡力有助減低受傷風險。

模擬溜冰滑行訓練

開始時雙腳立直在軟墊上，身後左右兩方擺放目標物。左腳單腳站在軟墊上，右腳向後踩，直至碰到右後方的目標物，收回右腳立直。之後換成左腳向後踩，直至碰到左後方的目標物後收回左腳雙腳立直。

此動作訓練目的為模擬溜冰時的前進動作，建議每邊腳各進行十次為一組，每次做三組。



靜態平衡力訓練

單腳站在平衡板上，維持十五至二十秒，盡量在平衡板上不跌下來。此訓練以站在平衡板上二十秒為一組，每次進行三組。

此訓練目的為增強腳腕穩定性及平衡力及提高運動員協調性。

