水中运动 ： 适合膝痛人士 – 第一节

最近很少做运动

全身的关节都十分僵硬

看来我需要做些运动了

可是做运动时膝盖又会疼痛

医生说这是退化

怎么办好呢?

要不试试水中运动吧!

好啊!

李先生，我知道你是物理治疗师

专门负责教授水中运动

但是，我又不会游泳

还能做水中运动吗?

其实做水中运动不一定要会游泳

因为做水中运动的时候

水深一般只到胸口位置

而且做水中运动的时候

头部会露出水面

有些动作还会利用扶手及游泳圈作辅助

这样我们就可以运用不同的姿势

针对身体不同部位来增进健康

提升体能、增加关节柔软度以及肌肉力量

李先生

听说水中运动对改善身体健康是很有帮助的

那么它与那些陆上运动相比较

又有什么分别呢?

分别就在水有浮力

可以减轻关节的负荷

对体重超标、腰背痛

膝盖痛或脚踝痛的患者

可减低运动对患者关节造成的耗损

而且水的浮力还可以适当的保护和承托关节

减少关节痛楚

同时增加关节的灵活度

听说水的阻力可以有助锻炼肌肉，是不是?

是啊! 水的阻力可以帮助增进肌肉力量

肌肉耐力以及平衡力

达到的效果和陆地上的重力训练是一样的

甚至，一些容易诱发关节疼痛的陆上运动

如果在水里做，就不会导致疼痛

我还知道水的压力可以达到按摩消肿的功效呢

不止这些，水的压力

还能促进血液的循环以及新陈代谢

可以达到松弛的效果

而且在水深至胸口位置的水中做运动

还可改善我们的心肺功能

李先生，据我所知卫生署长者健康服务

也曾经进行一个「水中膝部保健运动」的测试

有近 20 人参加

效果相当不错啊!

是呀，学员经过 20 堂的水中运动后

发现膝盖痛楚及膝关节功能都有明显改善

例如膝关节痛楚消失

不再需要止痛药

还有，膝盖的肿胀情况

肌肉力量以及平衡力都有明显的进步!

平衡力改善了就不容易摔倒啦!

嗯，水中运动的好处真多!

现在就听听参加过的长者说说他们的经验吧

在未做水中运动前

医生说我右腿很差

要服食止痛药及擦冬青油暂时止痛

长期服药令胃部不适

走楼梯需要一步一步的

而有脚痛便不能走得快

从前不能走得快

比如说蹲下也办不到

走楼梯要扶着扶手

一步一步的上

做过水中运动后

走楼梯也不成问题

走路也没有问题

十分顺畅

亦可以蹲下来

现在可以从住所附近走到

旺角、大角咀、油麻地等

徒步走都没有问题

现在不需要服食止痛药及擦冬青油

我做过水中运动后去从化

那座山有很长的路

有很多斜坡及石阶

但我也走得到

没有什么问题

有时一群人在水中玩是很开心的

但是最重要是对身体有好处

李先生

我们做水中运动的时候有什么需要注意的?

首先，参加者需要知道

自己是否适合做这种类型的运动

如果，患有慢性疾病的话

应该先咨询医生或者物理治疗师的意见

以下的这几类人士就不适合了

包括:不稳定的心脏病和高血压

皮肤有伤口、传染性皮肤病

大便或小便失禁

还有畏水等

什么人适合做水中运动呢?

水中运动一般适合腰部疼痛

或膝关节疼痛的人做

那做水中运动时需要什么装备呢?

其实做水中运动时并不需要特定的装备

如果有需要的话

我们会配合游泳圈

不同形状的浮板

或阻力板等等

大家在做水中运动时

应该去那些设有扶手

和救生员的泳池做是最好的

那下水之前有什么需要注意的?

我们需要注意个人卫生

下水之前要先冲洗身体

空肚或饭后都不宜下水

于水中运动以后还要冲洗身体

运动之前做 5 到 10 分钟的热身运动

可以减少受伤的机会

做完运动还要做 5 到 10 分钟的缓和运动

但是要量力而为

如感到不适的话,便要立即停止!

天气冷的时候

上岸以后要注意保暖

大家可以选择去暖水泳池!

亦可穿一些有保暖功能的泳衣或者背心

听过物理治疗师李先生的讲解以后

相信大家对水中运动已经有了初步的认识

是不是很想去体验一下?

接下来将会有另外一位物理治疗师刘小姐

为大家介绍「水中膝部保健运动」的做法

她还会告诉我们下水前的预备事项!

大家一起看看吧!

做任何运动都要注意安全

现在我们就看看，做水中运动前要注意什么!

如果冲洗身体或更衣时

会引起腿痛或站立不稳

为了安全起见

可以坐下冲洗身体或更衣

走到泳池的时候

如果穿拖鞋的话

拖鞋的质料要防滑

鞋底要有防滑纹

另外，拖鞋的尺码也要合适

还要尽量小心慢慢的走

以免滑倒

现在就看看接下来的示范吧!

因为更衣室或水池附近的地面较为湿滑

所以一定要小心!

如果可以结伴同行

互相照应

就会比较安全!

上下楼梯时同样需要注意

膝盖疼痛的朋友

可以扶着栏杆上下楼梯

另外还可以试试「两步同一级」的原则

就是上楼梯时，好的腿先上

下楼梯时较弱的腿先下

情况比较严重的话

还要扶着栏杆

侧身上下

同样是「两步同一级」

上楼梯时好的腿先上

下楼梯时较弱的腿先下

对于走楼梯有困难的朋友

你们可以选择，有升降机直达池边的泳池

或者是选择以斜坡代替楼梯的泳池

需要帮忙的时候还可以找泳池的职员帮忙

就算需要走远一点亦没关系

因为安全第一呢!

我们有下水三法!

方法一

可以使用池梯

注意下水时要双手扶着池梯的扶手

一级一级的下

千万不要着急!

同样是两步同一级

下水时较弱的腿先下

方法二

有些泳池的下水通道设有斜坡或楼梯

大家可以用刚才提供的方法下水

紧记一定要侧身一步一步的扶着慢慢下!

方法三就是使用升降椅

那些上下泳池有困难的朋友

可以找泳池职员帮忙

用升降椅上下水

无论如何

为避免危险

千万不要直接跳下水