水中運動 ： 適合膝痛人士 － 第一節

最近很少做運動

全身的關節都十分僵硬

看來我需要做些運動了

可是做運動時膝蓋又會疼痛

醫生說這是退化

怎麼辦好呢?

要不試試水中運動吧!

好啊!

李先生，我知道你是物理治療師

專門負責教授水中運動

但是，我又不會游泳

還能做水中運動嗎?

其實做水中運動不一定要會游泳

因為做水中運動的時候

水深一般只到胸口位置

而且做水中運動的時候

頭部會露出水面

有些動作還會利用扶手及游泳圈作輔助

這樣我們就可以運用不同的姿勢

針對身體不同部位來增進健康

提升體能、增加關節柔軟度以及肌肉力量

李先生

聽說水中運動對改善身體健康是很有幫助的

那麼它與那些陸上運動相比較

又有什麼分別呢?

分別就在水有浮力

可以減輕關節的負荷

對體重超標、腰背痛

膝蓋痛或腳踝痛的患者

可減低運動對患者關節造成的耗損

而且水的浮力還可以適當的保護和承托關節

減少關節痛楚

同時增加關節的靈活度

聽說水的阻力可以有助鍛煉肌肉，是不是?

是啊! 水的阻力可以幫助增進肌肉力量

肌肉耐力以及平衡力

達到的效果和陸地上的重力訓練是一樣的

甚至，一些容易誘發關節疼痛的陸上運動

如果在水裡做，就不會導致疼痛

我還知道水的壓力可以達到按摩消腫的功效呢

不止這些，水的壓力

還能促進血液的循環以及新陳代謝

可以達到鬆弛的效果

而且在水深至胸口位置的水中做運動

還可改善我們的心肺功能

李先生，據我所知衛生署長者健康服務

也曾經進行一個「水中膝部保健運動」的測試

有近 20 人參加

效果相當不錯啊!

是呀，學員經過 20 堂的水中運動後

發現膝蓋痛楚及膝關節功能都有明顯改善

例如膝關節痛楚消失

不再需要止痛藥

還有，膝蓋的腫脹情況

肌肉力量以及平衡力都有明顯的進步!

平衡力改善了就不容易摔倒啦!

嗯，水中運動的好處真多!

現在就聽聽參加過的長者說說他們的經驗吧

在未做水中運動前

醫生說我右腿很差

要服食止痛藥及擦冬青油暫時止痛

長期服藥令胃部不適

走樓梯需要一步一步的

而有腳痛便不能走得快

從前不能走得快

比如說蹲下也辦不到

走樓梯要扶着扶手

一步一步的上

做過水中運動後

走樓梯也不成問題

走路也沒有問題

十分順暢

亦可以蹲下來

現在可以從住所附近走到

旺角、大角咀、油麻地等

徒步走都沒有問題

現在不需要服食止痛藥及擦冬青油

我做過水中運動後去從化

那座山有很長的路

有很多斜坡及石階

但我也走得到

沒有什麼問題

有時一群人在水中玩是很開心的

但是最重要是對身體有好處

李先生

我們做水中運動的時候有什麼需要注意的?

首先，參加者需要知道

自己是否適合做這種類型的運動

如果，患有慢性疾病的話

應該先諮詢醫生或者物理治療師的意見

以下的這幾類人士就不適合了

包括:不穩定的心臟病和高血壓

皮膚有傷口、傳染性皮膚病

大便或小便失禁

還有畏水等

什麼人適合做水中運動呢?

水中運動一般適合腰部疼痛

或膝關節疼痛的人做

那做水中運動時需要什麼裝備呢?

其實做水中運動時並不需要特定的裝備

如果有需要的話

我們會配合游泳圈

不同形狀的浮板

或阻力板等等

大家在做水中運動時

應該去那些設有扶手

和救生員的泳池做是最好的

那下水之前有什麼需要注意的?

我們需要注意個人衛生

下水之前要先沖洗身體

空肚或飯後都不宜下水

於水中運動以後還要沖洗身體

運動之前做 5 到 10 分鐘的熱身運動

可以減少受傷的機會

做完運動還要做 5 到 10 分鐘的緩和運動

但是要量力而為

如感到不適的話,便要立即停止!

天氣冷的時候

上岸以後要注意保暖

大家可以選擇去暖水泳池!

亦可穿一些有保暖功能的泳衣或者背心

聽過物理治療師李先生的講解以後

相信大家對水中運動已經有了初步的認識

是不是很想去體驗一下?

接下來將會有另外一位物理治療師劉小姐

為大家介紹「水中膝部保健運動」的做法

她還會告訴我們下水前的預備事項!

大家一起看看吧!

做任何運動都要注意安全

現在我們就看看，做水中運動前要注意什麼!

如果沖洗身體或更衣時

會引起腿痛或站立不穩

為了安全起見

可以坐下沖洗身體或更衣

走到泳池的時候

如果穿拖鞋的話

拖鞋的質料要防滑

鞋底要有防滑紋

另外，拖鞋的尺碼也要合適

還要盡量小心慢慢的走

以免滑倒

現在就看看接下來的示範吧!

因為更衣室或水池附近的地面較為濕滑

所以一定要小心!

如果可以結伴同行

互相照應

就會比較安全!

上下樓梯時同樣需要注意

膝蓋疼痛的朋友

可以扶着欄杆上下樓梯

另外還可以試試「兩步同一級」的原則

就是上樓梯時，好的腿先上

下樓梯時較弱的腿先下

情況比較嚴重的話

還要扶着欄杆

側身上下

同樣是「兩步同一級」

上樓梯時好的腿先上

下樓梯時較弱的腿先下

對於走樓梯有困難的朋友

你們可以選擇，有升降機直達池邊的泳池

或者是選擇以斜坡代替樓梯的泳池

需要幫忙的時候還可以找泳池的職員幫忙

就算需要走遠一點亦沒關係

因為安全第一呢!

我們有下水三法!

方法一

可以使用池梯

注意下水時要雙手扶着池梯的扶手

一級一級的下

千萬不要著急!

同樣是兩步同一級

下水時較弱的腿先下

方法二

有些泳池的下水通道設有斜坡或樓梯

大家可以用剛才提供的方法下水

緊記一定要側身一步一步的扶着慢慢下!

方法三就是使用升降椅

那些上下泳池有困難的朋友

可以找泳池職員幫忙

用升降椅上下水

無論如何

為避免危險

千萬不要直接跳下水