



顧問 = Elton Ng
註冊物理治療師



健康足球員

足球是體力化的運動，當中碰撞實在難免，如果想避免太易受傷，有辦法！做好以下運動，得益肯定不少。

整理及攝影 = J. Forest

膝與踝最易受創

足球是體力化的運動，當中碰撞實在難免，如果想避免太易受傷，有辦法！做好以下運動，得益肯定不少。

足球員受傷的部位多半集中於膝關節及腳踝。而膝部的韌帶是最易因碰撞或急促地扭動？腳部時拉傷甚至拉至斷裂，朗拿度也因為拉斷前十字韌帶而幾乎要結束球員的生涯。前十字韌帶的受傷通常是由於脛骨受到從後外側猛烈的撞擊造成，要避免受傷最簡單自然是不要被撞，國際足協強調執行從後攔截需要判罰紅牌正是由此而來。另外，腳踝亦較易因受到長期的碰撞及外力牽拉足背，長期勞損引致足背部的慢性發炎或脛骨底部生骨刺，形成「足球員踝」。要主動減低這些受傷的機會，我們可以進行以下幾項運動（以右腳為例）：

1. Stretching hamstrings muscles 膕繩肌伸展運動

坐在床邊或地上，左腳放落床或身旁，右腳伸直，接合髖部，但保持腰部挺直，直至感到右大腿後面肌肉拉緊。

2. Stretching quadriceps muscles 四頭肌伸展運動

站立時用左手把右腳屈起，保持腰直，直至感到右大腿前面肌肉拉緊。

3. Strengthening hamstrings muscles 膕繩肌肌力訓練

坐下或站立時，做右膝屈曲的抗阻力訓練（用力屈曲右膝將橡皮帶拉下）。

多練習倒後跑，亦可加強大腿肌肉力量（尤其是膕繩肌），藉此提供最佳的防撞能力。

4. Stretching ankle joints 踝關節伸展運動

把右腳踏在矮凳之上，身體重心前移，直至感到右足踝拉緊。額外地，可運用雙手從脛骨的後背部推前以增加效果。

此外，在拉傷足背後多作冰敷及包紮，令腳背減低腫脹的機會，亦有幫助。

Tips：伸展運動動作要慢，並維持在感到肌肉拉緊的位置伸展十至三十秒。每組動作重複最少四次，每日做一至三組；左右腳輪流做。切忌彈動式伸展。 [E]

