

健康港

Health

運動醫學 防創最前綫

數據助防患未然



治開讓接受化治
理新水可接元理目
療部的，人多物理
設池病更的療項

鍾姑娘說拿到數據後，不少人均十分驚訝，如自認身體強壯人士，可能發現身體柔韌度不足；自覺瘦弱者則可能有不錯的心肺功能。「個人的認知並不可靠，如早前的本地馬拉松比賽，便有不少參賽市民因錯估自身運動能力，導致意外頻生。測試後的具體數據有助判斷和了解需要集中加強哪部分訓練或護理，可避免進行不適合自己、風險過高的運動，達到運動醫學防患未然的目的。」現時受檢人士主要來自醫生轉介或通過物理治療師的風險評估後方可進行，每次收費\$780。

1. 驗身體帶氧狀態：受檢者須先戴上記錄氧氣使用量的儀器，在跑步機上跑約15分鐘，並逐漸提高跑速，以得出受檢者的最高心跳率和心肺耐力功能。
2. 測肌肉力量及耐力：透過重複的動作，測試肌肉於一次收縮時發出的最大力量。另配合手臂握力測試，了解手腕及前臂的力量。
3. 了解身體柔韌度：利用坐地伸展動作，測試身體下背及後腿的伸展能力。同時測試身體各關節的轉動角度，有助預防扭傷。
4. 體質測量：透過計算身體質量指數BMI，以及量度腰圍，評估是否屬過重或有中央肥胖問題，是否需要作針對性減重。

檢測直擊



為了令市民對自身運動風險有更詳細的了解，養和醫院物理治療部同時新設立了「運動前體能測試」系統，該院高級物理治療師鍾寶娟姑娘（上圖）表示，這系統可謂專門為將要進行如長跑等高負荷運動，或已很久沒做運動的市民而設，在進行運動前作風險評估，減低身體因不勝負荷而發生的意外率；測試共分四部分，評估將以書面數據列出各項表現。



新法測體能

養和醫院內新開設的運動醫學中心，包括了骨科專科部、心臟科專科、物理治療部、營養部及其他輔助人員，從不同角度對求診者進行全面治理。其次，由於各部門之間建立了密切互動的通訊，因此可更快更準確處理問題。如早前有女童看兒科時，發現腳關節有異，於是便轉介到中心，即時進行檢查以防有礙骨格發育成長。中心有各方專家支援，一站式的服務無疑可讓患者得到更快更直接的治療。

一站式直接治療服務

黃醫生稱，現時在門診接觸到最常見的運動受傷，分別為足踝扭傷和關節勞損兩大類。不少運動如跑步、球類活動等，由於須經常運用足踝，自然會增加受傷機會，另亦有不少是女士們因穿高跟鞋而扭傷。關節勞損多屬重複性動作運動，如打網球、高爾夫球、划艇等，動作不當所致。「不過，很多市民卻沒有即時進行治療，無論足踝扭傷或關節勞損，如缺乏即時護理，可致患處出現後遺症，如令韌帶愈來愈緊、軟骨被磨損、關節間的滑膜增生等，增加再次受傷的風險。」黃醫生強調。



不少人以為扭傷屬「小兒科」，殊不知處理不當可影響終身。

即時治療免後患

黃醫生稱，現時在門診接觸到最常見的運動受傷，分別為足踝扭傷和關節勞損兩大類。不少運動如跑步、球類活動等，由於須經常運用足踝，自然會增加受傷機會，另亦有不少是女士們因穿高跟鞋而扭傷。關節勞損多屬重複性動作運動，如打網球、高爾夫球、划艇等，動作不當所致。「不過，很多市民卻沒有即時進行治療，無論足踝扭傷或關節勞損，如缺乏即時護理，可致患處出現後遺症，如令韌帶愈來愈緊、軟骨被磨損、關節間的滑膜增生等，增加再次受傷的風險。」黃醫生強調。



新概念首重預防

養和醫院運動醫學中心成員、骨科專科醫生黃惠國（上圖）指，運動的推廣必須與運動醫學概念並頭齊行，但港人對運動醫學的概念卻十分模糊。運動醫學並不是指運動時不慎受傷，事後到醫院求醫，而是指在運動前如何做好預防措施，防止運動時受傷。運動受傷的原因，不外乎對運動本身沒有足夠認識、對運動器材的使用方法不當、缺乏足夠專業訓練、熱身不足、疲勞致體力不足等原

隨着京奧、每年的馬拉松、籌辦東亞運等活動，港人運動意欲與日俱增，惜預防運動創傷的意識，卻原地踏步。早前養和醫院的運動醫學中心正式啟用，希望可藉這家本港首所私院開設的運動醫學中心，把運動醫學理念進一步推廣，提升整體防治水平。

文·Chris

醫健百科



部分圖片：星島圖片庫