

別

以為新手泳手才會「不慎」得到一雙游泳肩，反而一些自恃泳術好，耐力強人士，才是最易受傷的人。游泳教練Franky，就是其中一員。

二十九歲的Franky，六歲開始習泳，讀書時贏過不少學界獎盃，十八歲便正式成為游泳教練，閒閒哋可以游上數千米而面不改容。不過愈是老手，愈容易受傷。

「雖然說這些年來我都是在水中工作，但教人游泳，自己並不需要怎麼游，所以平日運動量不算多。直至兩年前，我覺得為了長久健康着想，應該有恒

炎炎夏日將至，又是游泳好季節，不少自恃泳術高超人士已急不及待下海喪游大顯身手，游足二、三千米才肯收手。誰不知，泳季一開始已受傷，喪游的後果，是獲頒一雙「游泳肩」，不但疼痛難擋，更連拿筷子也乏力。

到底這一雙「游泳肩」，對我們帶來甚麼傷害？

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：雷振邦



▲游泳運動員在長期訓練下，亦有機會令肩膊肌肉疲累，影響肩關節穩定性。

夏日喪游

易患「游泳肩」



肩旋轉袖

穩定膊頭及令其活動自如，由筋腱及肌肉組成。

炎等。

渦，慢慢形成聚結力量後才湧出來。
「重新訓練初期真的沒有異樣，沒有累，亦沒有痛，但數星期後漸發現膊頭開始痠痛……我見不對路了，連忙到養和門診求醫，一照磁力共振，即發現我肩膊肌肉發炎，而且肌肉拉扯而壓住神經……」他說。

家庭醫學專科醫生向他說，他所患的是典型游泳得來的毛病，俗稱「游泳肩」(swimming shoulder)，是「肩周炎」(adhesive capsulitis / frozen shoulder)的一種。每年夏天泳季一到，便有不少這類人士求醫。

肩旋轉袖 筋腱腫脹
「游泳肩」是怎樣得來的，骨科醫生鄧偉文說，游泳得來的「游泳肩」，是指「肩旋轉袖筋腱炎」。

鄧偉文解釋，我們的膊頭關節的穩定和活動都要靠「肩旋轉袖」。「為何膊頭可以郁動，為何膊頭可以好穩陣的連結住兩邊骨頭呢，就是全靠這個肩旋轉袖，它是肌肉加筋腱組成，形狀似衫袖，所以稱為肩旋轉袖。」他續解說，在正常狀態下，此關節會活動得好暢順。「但由

常運動，所以就開始操自己……」Franky向記者說。
游泳教練要操自己，當然是透過自己最熟悉的運動，於是便跳進水中游呀游，由蛙式到自由式到最費力的蝶式，雖然只是一星期兩日，每次只是一小時，但一游便是二、三千米，相等於四十至六十個標準池，在一小時內完成，絕對是速度及耐力的考驗，結果兩個月下，積勞成傷。
「可能是我太心急，沒有循

序漸進，以致拉傷了都不自知。」Franky說。

肌肉拉扯 壓住神經

Franky犯了很多泳術精良人士都會犯的毛病，就是自視過高，漠視循序漸進。養和醫院骨科醫生鄧偉文說：「不要說以前能游幾多千米，不要說以前游渡海泳都無問題，任何運動停了一段時間重新開始時，都應從基本步開始，由初級要求慢慢提升水準，不要一下子便一步登天！」

想一步登天的Franky，初時亦以為自己「好掂」，輕輕鬆鬆游完六十個塘都面不改容，但創傷就在身體內逐漸累積，像汪洋中的漩



於這些筋腱間的虛位非常狹窄，如果筋腱過勞，或有發炎，就會腫脹起來，當肩膊活動時這些腫脹的筋腱就會因頂住附近的骨頭而互相摩擦到，因而產生痛楚，有時更會摩擦至筋腱撕裂。」鄧醫生說。而Franky的肩膊痠痛，相信是過度活動肩旋轉袖的肌肉及筋腱，因而引致腫脹、發炎等。
鄧偉文醫生說，如此位置受傷，患者當遞起膊頭時，裏面的筋腱和肌肉便因摩擦而產生疼痛，有部分患者更會在拿起筷子挾菜時都覺疼痛，「因遞高肩膊時，肩旋轉袖活動，筋腱就會扯住肱骨頭的波頭以穩定動作，一扯便痛。而患者在靜止動作時，患處是不痛的。」
如果該位置受傷，應如何處理？鄧醫生說，可以先通過休

息，以減低發炎徵狀。但如果膊頭的痛楚在休息兩三日後仍存在，甚或加劇，就要盡快見醫生。

肌肉乏力 影響穩定

「保守的處理方法包括休息、服消炎藥、物理治療，例如超聲波消炎等；有需要時，可以在肩旋轉袖注射針藥止痛消炎。」

肩旋轉袖受傷，一般可以從臨牀徵狀判斷，但如果痛楚嚴重，或從臨牀未能辨別受傷位置，就可以通過磁力共振掃描，

準確地找出哪個位置受傷。
幸Franky的情況不算嚴重，通過消炎藥及三個月物理治療後已完全復元。

上述這類受傷情況，多發生在泳季初期過分投入人士，事前沒有按部就班，一開始便喪游，令肩膊過度活動的結果。另有一類肩膊受傷人士，他們或為了比賽，在長期操練下肩膊穩定性減弱。

「這類人士是由於肩膊位置活動太頻密，令肌肉過勞而引致肌肉力量減弱。」鄧醫生解釋，膊頭活動時運用多條肌肉，游泳

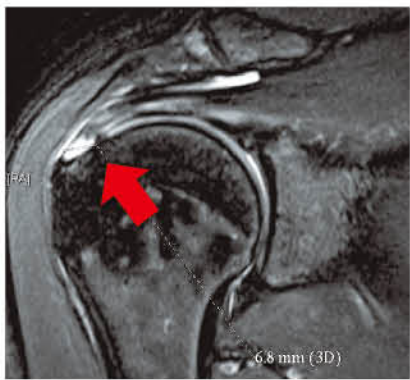


◀ 夏日游泳必須注意安全，避免做危險動作傷及身體。

另外一種情況，是虛位出現後，肩旋轉袖內的關節囊被拉扯因而鬆脫，會令膊頭容易脫臼。

「關節囊是不會移動的，它和肩旋轉袖共同合作，固定肩關節。如這部位的肌肉不夠穩定，肩膊就像失去一條支柱，如加上關節囊被拉闊，就像再失去一條支柱，肩膊自然容易脫離。」鄧醫生解釋。如有此情況出現，同樣可通過關節鏡手術，將關節囊重新釘實固定位置。

肩膊受傷，無論是肩旋轉袖筋膜炎、肩關節軟骨撕裂或是關節囊鬆脫，是否要動手術，受傷人士都必須休息，讓組織康復，一般需要休息數星期。如果是運動員，要骨科醫生重新評估情況，



◀ 磁力共振掃描圖片，顯示這病人的肩旋轉袖肌腱 (rotator cuff) 撕裂 (箭嘴)。

況，才能判定是否適宜再訓練。

一般人因為游泳過度而受傷，是否不會有嚴重撕裂或脫臼呢？鄧醫生說不一定，如某些人士的肩鋒天生像個鈎一樣，令肩旋轉袖虛位更少，故就算普通的運動量都可以令筋腱撕裂！這情況，需要將多出來的鈎切除，便可以令該位置回復正常。

中年人士 容易受損

過度游泳人士，有時會發現肩膊位後的肌肉都會疼痛，是否不適當用力而拉傷背肌？鄧醫生說，游泳是靠肩膊活動將人推前，故用力都在肩膊位置，有人覺得肩膊位肌肉痛，其實痛楚根源仍是在膊頭，但因為這是一整塊肌肉，故感覺痛楚在背部。

「這些肌肉的拉傷，通過休息便能復元，受傷程度相對輕微。而手腕、手肘受傷就好少，因動作無牽涉到這些部位。最大活動集中中在肩膊，承受最大的負荷，所以亦最容易受傷。」鄧說。

要保護自己，避免受傷，鄧醫生說最重要還是做好熱身，及注意循序漸進。

「一定要有足夠熱身，

熱身示範

現職游泳教練的Franky指出，熱身運動非常重要，以下這一組動作，每邊各做最少5-10下，鬆了關節後才下水。



▲ 無論是背泳、自由式、蛙式或是蝶式，用得最多的始終是肩關節，故亦容易受傷。



雙手拈地

舉高手臂前後轉動一圈



手貼背後



雙手舉高，右腳屈九十度，左腳置前向下壓

右手握右腳拉向臀部



一手叉腰，一手帶動身體彎曲



右手壓向胸前，左手屈曲輔助

右手舉高貼後背



左手拈右手肘輔助

運動員一日練水八小時，這些肌肉不停在運動，就很容易產生過勞；另一可能是肩旋轉袖的筋腱疲勞，亦會引致膊頭乏力。

當膊頭肌肉乏力，後果不是發炎這麼簡單，而是削弱肩膊的穩定性，「當肌肉力量不足，肱骨波頭與肩旋轉袖內的單杯出現虛位，即輕微脫位，這叫肩關節不穩定，可以影響關節的穩定性，令關節更容易受損，包括磨損杯位上的環狀軟骨，令其撕裂，產生痛楚！」

這種創傷難以從臨牀徵狀判斷，一定要透過磁力共振掃描，才可以看得清關節上杯位軟骨有否撕裂。

喪失支柱 肩膊脫臼

以上兩種創傷，如果透過休息、服藥、物理治療、打針都無法治癒，就需要通過關節鏡手術，將撕裂位置縫補，令它重新穩定。鄧偉文解釋：「如果肩鋒位太窄，可以輕輕將其創開，改善因消炎藥都無法解決的腫脹問題；如果軟骨撕裂，程度輕微的，可以將撕裂部分剪去，以免它阻礙活動；如果是大塊的撕裂，可以用金屬釘固定。」



▲ 雙手放背後握毛巾，盡量向右拉，之後向左。

慢慢做拉筋動作。如膊頭有問題要先處理，否則只會加速受傷。開始時亦要慢慢step up，千萬不要一跳落泳池或大海就喪游，應通過幾日時間慢慢適應，例如最初游三個塘，下一次游五個塘，之後再試七個塘，慢慢逐級上，看自己的能耐。」鄧偉文醫生說。

他特別提醒一些中年人士不要逞強，「當年輕時，筋腱彈性較佳，輕微受傷都不容易發炎，但當年齡漸長，機能退化，筋腱的彈性相對較弱，而韌力亦差，故這類人士較容易出現筋膜炎。」

怎樣才知道自己可能受傷，需要求醫呢？「如果游完覺得疲累，多是肌肉的疲勞，休息數日後自然會消失。但如果出現痛楚，就要小心，可能裏面已經有發炎，如休息數日後情況持續，就要見醫生。」鄧