



雪靴及滑雪板

受傷部位各不同

陳嘉兒說，參與滑雪運動人士，常見的受傷部位有膝關節，因為失平衡跌倒時雪橇翻側，前十字韌帶因而容易撕裂或斷裂，跌倒時若用手支撐身體，亦會傷及手部及腰部，最嚴重的是傷及頸椎及腰椎。

至於雪板則較少傷及膝關節，很多時跌倒後翻身，大多傷及手部、腰部，脊椎亦有機會受傷。

幸好現在裝備改善，設計安全度高，跌倒時用以固定雪鞋和雪橇的安全扣會自動甩開，減少受傷機會。而滑雪衣服能將全身包住，既夠安全又保暖，在某程度上亦減低跌倒時受傷機會。



滑雪雪靴、雪橇及滑雪手把。

先上課 掌握基本功

滑雪始終是高危受傷活動，故陳嘉兒提醒正計劃出埠滑雪人士，如從未滑過的，到達場地後應先參加滑雪課程，由教練指導，學習基本技術。並最好選擇較具規模的滑雪場，及適合的專業教練。

她指出，「在正式滑雪前要先掌握平衡力和穩定性，並量力而為，不應一開始便挑戰高難度的斜坡滑雪。初學者更不宜玩足全日，因為肌肉及身體機能經數小時運動後會疲累，大腦及四肢身體各部位都需要休息，否則大大增加受傷機會，故建議初學

▶ 初學者應上滑雪課程，在教練指導下掌握基本功。



4. 一隻腳向前屈曲，另一隻腳向後伸直成弓字步壓腿，停留十五秒，每邊十次。



2. 站立，以左腳支撐身體，用左手把右腿向後屈曲，直至感到大腿前肌肉拉扯，停留十五秒，重複左邊手。每邊十次。



3. 站立，右腳向前伸直並以腳跟支撐，把左腳支撐身體並微微屈曲，身體向前傾，直至感到大腿後肌肉拉扯，停留十五秒，重複左腳。每邊十次。



熱身運動示範

1. 站立，左手叉腰，右手向左拉直至右邊腰部感到拉扯，停留十五秒，重複左邊手。每邊十次。



5. 站立雙手曲起放胸前，以左腳支撐身體，提起右腿成九十度角後向右拉，然後重複另一隻腳。可訓練關節肌肉及平衡力。



養和醫院物理治療師 陳嘉兒

防滑雪受傷

每年農曆年前後，不少人喜歡到海外度假，過一個白色假期。近年更流行滑雪，一家大小或是情侶在滑雪場過一個愉快假期，是多麼令人興奮的事！但開開心心出發去的時候，亦要確保安全歸來吧！所以出發前，為免樂極生悲受傷而回，就要做足準備，鍛煉體能！

撰文：陳旭英 設計：霍明志

滑雪VS滑雪板

養和醫院物理治療師陳嘉兒指出，外國研究顯示，過去每一千名滑雪人士中便有七人受傷。近年由於裝備改善，受傷數字下降至每一千人有三人。

相信正計劃去海外滑雪的讀者，亦不想自己成為一千人的其中三位受傷人士吧！要避免受傷，就要在出發前做足準備及訓練。

陳嘉兒說，滑雪運動分為滑雪（ski）和雪板（snowboard）兩類，兩者牽涉的身體活動部位不同，故需要注意及強化的部位亦不同。

「滑雪是將雪橇裝在靴底，在雪地上進行滑行，上身保持穩定，然後利用臀部內旋及外旋動作來控制速度，故臀部肌肉強度尤為重要；而滑雪板則需要雙腿一同放於一塊滑板上，利用身體的擺動來控制速度，因此對下肢穩定性及軀幹力量的要求相對較高，另外由於雪板需運用腳踭動作來煞停滑板，腳踭的靈活度尤為重要。」



事前鍛煉示範

養和醫院體適能教練李誌偉



1. 站立在Fitter運動板上，雙手握支柱固定上身動作，雙膝微蹲，利用臀部左右擺動模擬滑雪動作，先左後右。二十次為一組動作，重複三組，可以鍛煉臀部肌肉及平衡力。

2. 手持負重的健身球，雙膝夾緊半蹲向左擺動，然後重複動作向右擺動。十次為一組動作，重複三組，可以鍛煉臀部和大腿肌肉。



3. 站在平衡鍛煉墊上，先屈曲腳踭以支撐全身，然後轉為以腳尖支撐全身，盡量保持平衡及持久，此動作可訓練平衡力及腳踭的靈活度。



4. 手持負重的健身球，左右腿分開成弓字步並將身向下壓，至雙膝各成九十度角如圖，然後雙手慢慢向右轉，之後慢慢向左轉。十次為一組動作，重複三組，可鍛煉腰及下肢力量。



熱身好重要

滑雪前緊記要熱身，陳嘉兒建議步行上雪山時可以橫步行作熱身，此動作可以鍛煉臀部肌肉。到達場地後可進行轉腰或一些可鍛煉身體柔韌度的伸展動作，而半蹲後站直亦是幫助腿部熱身的重要動作。左頁為簡單的熱身示範，大家可參考。



出發前 做足訓練

陳嘉兒建議大家出發前由適體能教練進行評估，並針對性地進行訓練，改善或加強肌肉強度及柔韌度，以減低受傷機會。

「滑雪和雪板都是高速運動，講求反應、平衡力及身體靈活度，而兩者的共通處是要求軀幹有較高的穩定性，肢體亦需要較強的協調能力、柔韌度和平衡力。不同之處是：雪板需要運用腳踭力量，姿勢亦要控制好；滑雪則需要練好臀部力量，以及加強關節肌肉穩定性。」陳嘉兒說。