

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，閒閒地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



過，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。



▲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 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少累積，像汪洋中的漩



肩旋轉袖

穩定膊頭及令其活動自如，由筋腱及肌肉組成。

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

Franky兩年前因過度操練，令肩旋轉袖筋腱腫脹及發炎。



