

小朋友游泳前要做暖身操ㄟ！

[發表醫師] :魏靚華 醫師(復健科)

[發布日期] :2006/7/10

考試過後，蹦蹦跳的小朋友們要開始迎接暑假，盡情游泳清涼一夏啦！

要注意喔，別忽略了運動安全—運動前熱身及事後的舒緩運動，皆能減低小朋友受傷或肌肉痠痛機會。

不論做哪類運動，5 至 10 分鐘的熱身運動，讓小朋友伸展從頭至腳的肌肉，增加柔軟度，亦能提升心理準備，刺激身體反應，包括神經反應等，以適應稍後強度更高的運動，預防受傷。

萬芳醫學中心復健科魏靚華醫師表示暖身運動是一種很複雜的生理轉換，身體從低新陳代謝提升到備戰狀況的高水平，不論心臟肺部的血液分配，關節潤滑與肌腱彈性，肝臟能量代謝，汗腺微血管的散熱效率都大幅改變調整，以適應後來的激烈運動，我們的身體是一部超複雜的機器，為應付不同狀況壓力時適應都需要一點緩衝時間，遇到太急促的變化當生理調整來不及的身體就會故障生病。所以暖身非常重要，不論從事什麼運動，都必先進行暖身活動。

水上運動的暖身操相當簡單，目的是讓身體得到充分的伸展與活絡，才不致讓體溫落差

過大，影響身體狀況，導致突然抽筋，進而造成危險。此外，暖身操還可使神經系統的興奮性提高，促進各器官系統特別是心臟和呼吸器官的活動加強、血液循環和新陳代謝得到改善，同時還能提高肌肉和韌帶的力量，讓身體更能適應低水溫的刺激以及游泳時活動的需要，讓身體發揮出最大、最好的能力，從而避免或減少運動傷害的發生。

暖身活動的時間約為十至十五分鐘，必須包含「暖身」和「拉筋」兩大元素，前者指透過增加心率的帶氧運動增進血液循環，令身體溫度提高，減低心臟負荷；伸展手腳「拉筋」，則可令身體組織有足夠準備，增進肌肉及關節柔軟度，減低抽筋風險。

魏靚華醫師表示游泳時腿部抽筋多數發生在腳趾、腳弓及小腿後面的部位，導致抽筋的原因包括：

游泳前的準備活動不足：沒有做足夠的熱身運動就突然跳到水裡，過冷的水溫刺激皮膚、肌肉的血管大量收縮，血流因而減少減慢，不能滿足肌肉活動的需要，就會引起抽筋。

在水中的停留時間過長：體內能量的不斷消耗，令乳酸在肌肉內大量累積起來，導致肌肉疲勞，也能引起抽筋。

游泳時抽筋很危險，下水前應先做好熱身運動，再用冷水淋淋身體，讓身體適應水溫後才下水。萬一在水中抽筋時亦不要慌張，可以先吸一口氣，然後站在水底用手按摩抽筋的部位，並且盡量把抽筋的那隻腳腳掌向上翹，就可以逐漸恢復正常了。若還未好轉，則可以嘗試仰浮水面，用臂划水慢慢游返岸邊。如果自己沒有把握游回岸邊的話，應及早呼救。

充足的暖身是避免運動傷害最好的方法，從頭到腳的每個關節都要暖身，頭、頸、腰、

肩、肘、腕、指、髖、膝、踝等關節，全部都要前後左右的轉一轉，至少暖身 15 分鐘才能上場。

游泳雖然粉好玩，可是如果游泳時不注意安全，也是很危險的喔！所以，請小朋友們一定要確實做過暖身操後才能下水ㄟ！

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。