

龍舟競渡樂趣多，安全措施要做妥



端午節快到，一年一度充滿動感活力的龍舟競渡也即將舉行。其實龍舟競渡不單是運動員體能的比試，技術及隊員之間的合作性也是勝負的關鍵。龍舟健兒一般都會接受兩至三個月的訓練才進行比賽。運動員必須明白運動當中的危險性，才可以將運動受傷的機會減到最低。

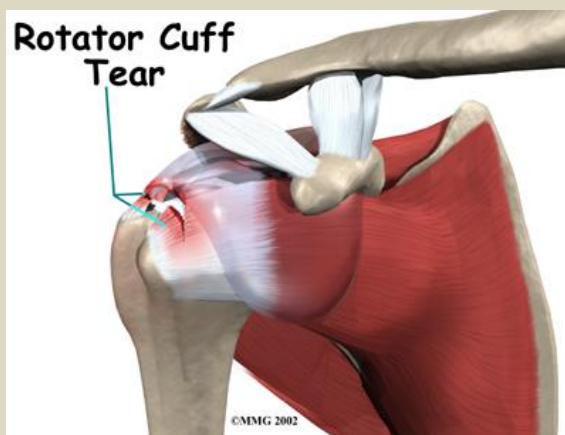
有興趣參與龍舟競渡的人士或運動員，必須對自己的身體狀況有一定程度的了解。過往曾經有龍舟健兒在賽事中突然暈倒，甚至死亡。這些情況通常是運動員本身已有潛在的身體問題，例如一些先天性的心臟、心血管問題，而運動員本身亦不知道，當運動量超越了心臟所能承受的極限，運動員就會有生命的危險。所以最好在進行訓練前先找醫生對身體作出評估，這樣才可以知道身體是否適合參與這項活動。

主觀條件方面，運動員一定要懂得游泳，因為在訓練、賽事當中，龍舟沉沒時有發生，這情況其實是很危險的，特別是在比賽末段，因為運動員身體已去到一個極疲倦的狀態，加上驚慌，他們便可能會有遇溺的危險。所以一定要保持鎮定，放鬆肌肉，抓緊船身，數齊隊員，等待救援，不要離隊逞強自行游上岸。

骨科醫學方面，一個比較容易受傷的情況就是手掌和手指骨折。當幾艘龍船靠在一起，或泊埋岸邊時，如手掌和手指伸出船邊，就很容易受到船身的擠壓而導致指骨骨折，所以運動員切記儘量手擺在船身之內。運動員若要在船身上走動，必須儘量將身體重心蹲低，這樣可以避免因失足摔到而導致扭傷、骨折的風險。



除此之外，龍舟運動會對身體造成一定程度的勞損，最常遇到的受傷位置就是肩部和腰部。肩部方面，運動員由於不斷重複一定動作，容易導致肩旋轉袖(**Shoulder Rotator Cuff**)發生筋腱勞損，例如筋腱炎，嚴重的話，甚至演變為筋腱撕裂。而當中最常遇見的筋腱問題就是旋轉袖中的棘上肌筋腱(**supraspinatus**)勞損，所以運動員除了在訓練龍舟外，最好自己也要利用其他的運動或器械來加強訓練旋轉袖的筋腱肌肉，以防止肩部肌肉力量不平均，從而減低肩部筋腱遇到磨擦的情況。



龍舟健兒分為左划手和右划手，所以在長時間訓練之後，很多時他們也會發覺上身肌肉發展有左右不平均的情況，運動員可利用器械輔助，針對訓練比較弱的肌肉，可左右兩邊輪流鍛練，但這個情況需要循序漸進地進行，千萬不要在比賽中突然改變划艇的位置，因為划龍船需要身體有一定的協調性，如果突然間改變划艇的位置，運動員可能會由於協調性不足而導致肌肉、筋腱扭傷。

如前文提及，腰部勞損亦是一個很常見的現象，腰部痛可能是由於急性筋腱扭傷，或是長期慢性的問題，例如筋腱勞損、脊椎骨骼勞損或腰椎盤移位(**Prolapse Intervertebral Disc**)都可導致腰痛。而腰椎盤移位嚴重的話，甚至會擠壓脊椎神經而導致腳痺和腳部肌肉力量減低。運動過後第二至第三日，肌肉酸痛(**Post Exercise Muscle Soreness**)最為嚴重，隨後便會改善。約情況持續沒有改善，或有惡化的情況，便應諮詢骨科醫生，找出原因。



最後，充分的熱身運動是不可或缺的環節，運動員必須在訓練、比賽前做足熱身運動，令身體各部分作一定程度的舒展。若能認清運動潛在的危險性或意外產生的原因，了解自己的身體狀況，量力而為，尊從教練指示，做足正確姿勢，龍舟競渡絕對是一項有益身心的健康運動。



香港醫學會龍舟隊



作者：林雄偉醫生（骨科專科醫生）