

# 水中健體及水中復健運動的社區需要

蘇俊龍博士

炎炎夏日，氣溫愈熱愈令人想起游泳的暢快，就算不懂得游泳，也想泡在水中做歇暑兼 Keepfit!! 水中健體於 80 年代在美國和加拿大開始盛行，它是利用水的阻力、浮力、壓力、慣性動力、溫度等特性來達到健康體適能鍛鍊的效果。在水的獨特環境中做運動可有事半功倍之效，更不用怕汗流夾背的狼狽。

水療(水中復健運動)屬於物理治療的一種，主要是利用水不同的物理特性為不同患者進行治療性的運動訓練，物理治療師除根據運動原則替患者設計肌肉力量及心肺功能方案外，亦會利用不同輔助器材增加治療運動的效果。水中復健運動於物理治療及水療的領域中被廣泛地應用，主要原因是它能促進肌肉治療的功能。透過在水中活動，利用了水的密度、壓力、浮力和流動力量等特性，提供了一股穩定而溫和的阻力，令身體活動於水中變成較為流暢。水中復健運動可運用于患者不同康復階段，配合不同的物理治療方法協助患者。以下就水療相關之適應症作一介紹。



## 水療的適應症

水中復健運動用途廣泛，最常用於骨科相關康復方面，包括腰背痛及退化性膝關節炎等。大部分腰背痛及退化性膝關節炎患者，因疼痛或關節受壓關係，在陸上運動時面對很大困難，尤其是負重的肢體部份，水的浮力大大減少因關節受壓產生的疼痛，從而讓緊張的肌肉得以放鬆，而水的壓力亦有助減低關節腫脹，在這情況下患者可利用水的阻力進行肌肉力量訓練。根據本地一項研究顯示，為期 5 星期由物理治療師設計，針對退化性膝關節炎的社區水中復健運動，能減低患者的疼痛水平以及改善患處功能的表現。

對腰背痛患者來說，肌肉力量訓練主要針對軀幹肌肉的訓練，而退化性膝關節炎患者，則針對股四頭肌訓練。因水的湍流關係，水中步行或跑步等運動，亦可提升腰背痛及退化性膝關節炎患者的平衡力及改善步姿。此外，肩關節勞損及退化性髖關節，亦可利用水療進行訓練，利用水的浮力作支持，讓患者處於仰臥位置，通過水的拖拽力進行肩關節或髖關節外展運動，從而促進肩關節或髖關節於疼痛較少及肌肉放鬆等情況下活動，增加活動幅度。

水療於運動康復及手術後康復亦廣泛被使用，不同的手術如前十字韌帶手術等，患者一般出現疼痛及腫脹的情況，股四頭肌肌肉會因此明顯萎縮，水療於這情況下提供一個平臺讓患者提早進行訓練，減少手術後因長時間缺乏鍛鍊而出現的後遺症，作為陸上訓練前一個準備階段。

除了與骨科及手術後康復的應用外，治療師經常運用水療替心肺病患者進行鍛練，心肺病患者于陸上進行訓練一般較難達到目標的運動強度及時間，利用水的浮力及壓力，患者于負重較低下可以維持較長的運動時間，達致心肺訓練等效果。患者浸於水中至胸部水準，通過水的壓力，有助強化呼吸相關肌肉的能力。

水療亦使用於神經康復方面，利用水的浮力減少中風後患者關節負重，患者于溫水中進行步行訓練，有助改善平衡能力。水的壓力提供患者皮膚及肌肉一些壓力及刺激其感覺，促進患者功能控制及協調。

總括而言，水中復健運動及水中健體對不同患者或追求健康人士提供一個安全而有效的訓練平臺，物理治療師利用不同水的特性，針對患者的訓練需要作出訓練方案，適用於肢體運動功能障礙、關節萎縮、肌張力增高的患者，借助於水的各種特性，患者在水中可以進行主動運動，也可以在物理治療師指導和說明下進行肢體和關節被動運動和進行水中按摩等。除了肌肉、關節康復外，水療亦適用於心臟康復、胸肺康復、癱瘓康復患者、運動表現提升以及運動恢復等領域;因此水中復健運動及水中健體應需要於社區大力推廣。

### **水中運動 vs 陸上運動**

參加者不用懂得游泳、運動時對關節的垂直沖擊力比陸地少、適合不同年紀參加者、可以按自己能力選擇適當的運動強度、沒有出汗後不舒服的感覺、動作組合多端而簡單易學、令人覺得開心和精神放鬆。相對陸上運動，水健運動對腰腹部的肌肉鍛鍊效果更好、改善身體平衡力、能舒緩多種關節慢性痛症毛病

### **水中運動 vs 游泳**

水中健體有別於一般游泳訓練，參加者不需要將面部放於水中，因此不諳水性人士亦能參與；水中健體運動一般配合音樂進行，在不同的節拍下運動，達到不同的運動效果。



主動伸展運動



肩關節及髖關節運動

腹部肌肉訓練



胸部及肩部肌肉訓練

