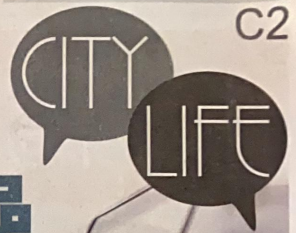


撰文：周佩忻
攝影：趙炳強
圖片：Thinkstock
編輯：朱麗芳
美術：梁紀雄

都市人的雙手經常游走於鍵盤、電話和遊戲機上，長時間維持同一姿勢，會引致肌肉痠痛，甚至嚴重一點會有筋膜炎。
註冊物理治療師梁佑文 (Calson) 教以下 3 招在凳上練習的手掌操，有助放鬆手部肌肉，舒緩痠痛。



3 招凳上手掌操

踢走手部痠痛

找出痛點根源

以下介紹的 3 個動作是負重運動。Calson 解釋，每提到負重運動，多數人只想到舉啞鈴，「其實也可以負自己的體重。」他指出，所有需要雙手按在地上的，皆是負重運動。相對於拉筋伸展，負重運動的好處是多了肌肉的控制和參與，「拉筋只有伸展、拉長，但沒有肌肉的參與，即是肌肉無用力。」

通常手部疼痛，並不只是手部的問題，而是關乎整個上肢的問題。所以舒緩手部痠痛，必需找出痛楚的根源，「痛點處理其實不實際，因為痛是結果。不處理原因，只對付結果，是沒意思的。我們見得最多的網球肘，雖然痛點是前臂，但牽涉的是肩膀和曲背。而手腳痛，要處理的其實是肩膀和頭，所以要處理的是整個上肢的結構。」

例如在貓伸展 (招式 1) 這個動作中，重點是脊椎的控制，「這個動作讓人了解到手掌痛，其實肩胛也有關係。肩胛放回正確的位置，雙膊放回正確的位置，手腕放回正確的位置，才有效地對症下藥。」



註冊物理治療師 梁佑文



1



招式 1：貓伸展

- 1 這個動作可有效伸展前臂屈肌肌群。首先，打開手掌，五指張開至最大，手指指向自己腳趾的方向，按着桌面。這個動作由背骨帶動，先升起臀部，然後沉肩、曲手肘，接着手掌按着桌面用力，大概維持 2、3 秒。
- 2 謹記先動背脊，然後是雙腳，最後是手掌，這樣可以同時練習身體之間的連繫。
- 3 接着卷腹，手肘伸直，同時重心向後傾，手掌依然按着桌面。此時，應感覺前臂有所拉扯。反覆動作，升起臀部、沉肩、曲手肘，重心盡量向前，然後卷腹、拱背，手肘伸直，重心傾後。做的時候，留意手肘有沒有不適的感覺，如果沒有便可以繼續做。

2



3



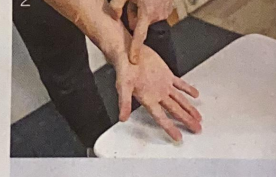
1



招式 3：「雞腩肉」伸展

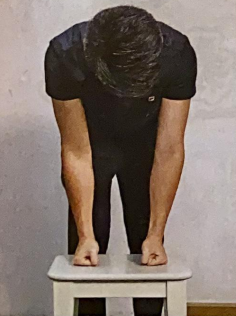
1 首先打開右手掌，五指張開至最大，放在桌面，然後將左手按在桌面，可用左手幫助固定，盡量讓重心傾前，雙手推直，腿每隻手推均應貼着桌面。

2



2 這個動作可伸展手掌的肌肉，尤其是我們俗稱的「雞腩肉」。除了凳子，亦可在椅上或床上練習這個動作，但大前提還是手掌按着桌面，不要太平，最好有「雞手」的感覺。

1



招式 2：拳頭伸展

- 1 這個動作可有效伸展前臂的伸肌群。首先，緊握拳頭，雙手放在桌面。若桌面太硬，可以鋪上一條毛巾，或者放一個薄薄的咕啞。
- 2 接着控制手部慢慢向外屈曲，同時肩關節不要放鬆，直至手背貼着桌面。此時，應感覺前臂手腕的位置有所拉扯。
- 3 留意手腕有沒有不適，謹記手腕貼着桌面，雙臂收直時，手腕與手肘成垂直線。然後向外屈曲時，動作愈慢愈好，務求在負重狀態下伸展。

2



3



3



下一步是轉動手背向外，當轉到盡時，維持大概 2 至 3 秒。此時會感覺到「雞腩肉」有拉扯的感覺，然後慢慢轉回原來的位置，用力按着桌面，同樣維持 2 至 3 秒。