裝備識揀

近年行山運動大熱，無論是講求耐力的「毅行者」，或是講求速度的跑山賽事，都有不少人參與。現時進入秋冬行山季節，每逢假日港九新界各個山頭都滿佈行山及跑山健兒，他們更穿上專業行山裝束及裝備。這些裝備是否能提升運動效益及減少受傷？今期由物理治療師解構！

撰文：陳旭英　攝影：楊耀文　設計：張文彪

輕便背囊減負擔

無論行山或是跑山，都講求輕裝上路，減輕負擔。不過陳家銘說，行裝是否能做到輕便，需視乎路程，如十五至二十公里的長路程，需要帶備足夠清水及食物，就較難做到輕便。至於數小時路程的跑山人士，就能選擇輕便式背囊。

「現時背囊愈出愈輕巧，物料輕身外，亦講求貼身及在有限空間內物盡其用，包括在前面索帶位置加收納位，可放置水樽或高能量小吃；背囊亦可藏水袋，一般容水量達兩公升。而前面索帶能放水樽的一類，更有助身體平衡，避免在上山時身體過度向後傾。」

陳家銘提醒應選擇與自己體形相符及適合行程需要的背囊，使用時記得繫好胸帶和腰帶，令重心不要靠後，及避免行動時背囊拋來拋去，影響平衡和令人更費力。

壓力衣物保護強？

近年行山趨勢有所改變，較多速度型的跑山鍛鍊人士，與昔日持行山杖、孭大背囊的郊遊型有別。很多年輕跑山健兒都穿上現時流行的壓力衣，到底壓力對行山運動有何幫助？

養和醫院物理治療師陳家銘說，市面上的壓力衣物普遍標榜有以下功能：1. 壓力衣包裹肌肉，能令肌肉溫度提升得較快，幫助運動人士加快熱身；2. 漸進壓力促進血液循環，增加帶氧血液流往肌肉，提升表現；3. 漸進壓力同時減少肌肉內乳酸積聚，減低疲勞；4. 漸進壓力促進血液回流，減低腫脹；5. 減少運動時的肌肉擺動，因擺動引致的受傷亦較少。有了這數個功能，產品聲稱能幫助人快恢復體力、表現更好、減少受傷等。

壓力衣物真有功效嗎？養和醫院物理治療師徐善美說，視乎其提供的壓力，研究顯示穿着達到18mmHg壓力衣物，並具有循序漸進式壓力，即腳踝最大壓力，小腿壓力遞減，膝頭壓力再遞減，有促進血液回流的作用。如壓力不足18mmHg，就未必有此效果，而其聲稱的各種效力就未必能完全發揮。

陳家銘提醒，選擇壓力衣物時必須要呎碼合適，如過鬆就達不到效果，如過緊根本無法穿下。

運動後穿着減肌肉痠痛

壓力衣物有壓力襪、壓力褲及全身包裹式壓力衣，是否都能幫助肌肉快回復力量？

徐善美說，研究發現運動時及運動後穿着全身的壓力衣，能幫到運動後較快回復體力及肌肉力量。即是穿着壓力衣物行山，回家梳洗後繼續穿着壓力衣物至晚上睡覺時脫下；翌日如果仍感肌肉酸痛可再次穿上，以減少運動後的肌肉疲累感。

至於行山時穿着壓力衣物是否能減少運動後肌肉痠痛，徐善美說有研究指壓力達18mmHg，能有效減低運動後肌肉酸軟（DOMS/delayed onset of muscle soreness）。

養和醫院物理治療師 徐善美

養和醫院物理治療師 陳家銘

G638_AHK.indd 1　14/11/2015 23:23:22

升級行山要

嚴選行山鞋襪

行山鞋亦趨向輕身，但有足夠保護嗎？

陳家銘說，輕便行山鞋近似跑鞋，講求靈活度，故一般鞋筒較低至腳踝。他提醒選購時應向店員查詢其抓地能力，一般坑紋較深的抓地能力都較強。現時採用輕便物料，故抓地性強的鞋底都不會太重。鞋頭方面要選有較佳保護力的，可防止行山或跑身時踢到石頭而受傷。

而襪子方面因應路程而有不同選擇，除了基本的通風、吸汗外，路程長的要穿着較厚行山襪，跑山人士則宜選dri-fit類襪子。市面上亦有五隻腳趾的腳趾襪，好處能減少趾頭及趾罅磨擦出水泡機會。陳家銘提醒這類襪較厚，故選擇鞋子時就要留意呎碼配合，預留鞋頭腳趾空間。

另外有3D立體剪裁襪，分左右腳，其足弓位置具有拉力。陳家銘說，足底肌肉較弱人士穿着這類襪或有較佳保護，但最佳之法是鍛鍊足底肌肉。

護膝夠姿勢有無實際？

我們亦看見不少跑山人士穿上護膝，這對保護膝關節有用嗎？徐善美說，研究指出如膝關節有韌帶鬆弛或曾經受傷，為了保持行山時膝關節的穩定性，穿上護膝可以彌補韌帶鬆弛。

如果本身沒有膝關節韌帶鬆弛問題，穿上後是否能減低受傷？徐指目前沒有研究顯示有這功效。

陳家銘表示，當膝關節穩定性不足，應鍛鍊大腿肌肉來保護膝關節，才是徹底解決問題的方法。

行山杖視乎需要

至於行山杖，陳家銘指出可幫助行山時省體力，若大腿肌肉較弱的行山人士，可以用行山杖加以輔助。如果屬跑山類型，當左右兩手都拿着行山杖是高速行走時，有機會對其他行山人士造成危險，故要留意現場情況。

而購買行山杖時，應選擇容易收納的。「另外行山杖末端有個圓餅支撐部件，這是在爛地或冰雪地行山時作支撐用途，需要使用時需脱去塑膠頭露出金屬頭，行山杖插入地面，圓餅才能發揮支撐效用。」陳家銘說。東

產品提供：PROTrek（金鐘店 Tel：2662 1122）

G638_AHK.indd 2 14/11/2015 23:23:43