

## 痛症與水中機能訓練的關係

周國強，陳保祿

香港游泳教師總會

人類最大的痛苦，不僅是生離死別，也不僅是窮困無助，而是患上各類痛症的病友，他們那種痛楚的苦況，不足為外人道，亦是人生痛苦的根源！病友們每做一個動作或每行一步，都有一種椎心之痛，每當夜闌人靜，大家正是熟睡的時候，而他們更被痛楚弄得徹夜難眠！每逢天氣轉變時，他們更要承受加倍的痛楚，所以令到他們的精神與肉體都受到極大的壓力！消極者，會將自己隱蔽。嚴重者，可能結束寶貴的生命，這不是嚇人之說，新聞時有報導。積極者，會尋醫覓方，人們說食某樣會好，他們又嘗試，人們說做某種運動有效，他們又拚命去做，但無論怎樣，總是解決不了痛楚。

有病當然要求醫，而面對長期慢性而難以根治的痛症，醫生大多數都給予止痛藥或以運動處方，鼓勵患者多做運動，打太極及游泳等都是熱門推介項目。由於一般的患者不懂游泳，更不知怎樣游。膽子大一點的，會走到海邊、海灘或泳池亂游一通。膽子小一點的，他們祇能夠在陸上隨意活動。通常兩者對改善不大，甚至痛楚反而加深。為什麼會這樣呢？

我們都了解，由於地心吸力及大氣壓力，我們的身體，特別是我們的關節分分秒秒承受着很大的壓力。當我們身體沒有任何毛病，在陸地上做任何運動當然沒有問題。但對患有痛症的病友來說，他們的肌肉以及他們的關節已經受到創傷，若然要他們在陸上做運動，其患處又怎能承受呢？若然堅持忍受，只有帶來更大的傷痛，莫說得到復元或改善了。

患有痛症的人，雖然他們所患的痛症部位不一樣，但他們的患處都有一個相似之表徵，這表徵就是肌肉比較僵硬，欠缺應有的柔軟度，因而導致病患的關節活動能力減低，從而影響日常生活，甚致引起情緒不穩定而引發溝通障礙。

「水中機能訓練」就是針對上述痛症病患者所面對陸上運動的困難，彌補陸上運動的限制及不足，給予所有痛症病友一個尚佳「無痛運動」的選擇。「水中機能訓練」充分利用水的專有特性 - 浮力、阻力，不同水深的壓力及摩擦力，藉各種不同的動作，為痛症病友提供全面性及針對性的運動。「水中機能訓練」，更讓痛症病友籍着水的特性，量力而為，適可而止地享受運動的樂趣從而達到強化機能，增進復元的效率！

水的「浮力」抵消了部份的大氣壓力和地心吸力，減輕患者五分一的體重，患者在水中運動，其肌肉及關節所承受之壓力大減。在水中，病友們會感覺到輕盈自在。祇要他們的活動關節沒有嚴重的毀壞；由於水的浮力，其關節不需承受自己的體重，問題的關節及其肌肉群能鬆容地活動。活動多了，血液循環便得到改善，肌肉開始復元強化，崩緊僵硬的關節得到舒緩，痛症從而得到改善。

從流體學理解，水分子組成了一幅流質的牆，就如千軍萬馬般擋你去路，你能付出多少體力，水分子就提供同樣的阻力奉陪，這種阻力特性正好給予患者失去的肌力與肌耐力作出適當的訓練和鍛鍊。「水阻」另一方面對痛症病友而言，是一種預防運動過量的保障，這種特性在陸地運動是沒有的。陸上運動，如跑步、各項球類活動；甚至，慢步走對關節而言都是衝擊性較高的活動，病友們一不小心而用力不當便會造成拉傷、扯傷，甚至關節移位等。只有在水中，只有適當地利用「水阻」的特性，病友們才可自由量力，循序漸進，閒適地舒展身體各部位，享受運動的樂趣。

水在不同的深度有不同的壓力，「水壓」對運動者體內的循環系統起了一定的催促作用。運動者的心肺功能因受到外在的「水壓」而增強，血液的含氧量隨心肺功能得到改善而增加，無形中為體內各重要器官提供足夠的養料與氧分。淋巴循環系統同時亦得到改善，免疫功能隨之加強，對病友機能性的調整有莫大裨益。

水亦存有摩擦力，當運動者在水中進行運動時，他們整個身體受到水分子的包圍。當肢體活動時，肌肉便會與水產生摩擦，而這種摩擦力對病友僵硬了的肌肉起了一種按摩舒緩作用。

「水中機能訓練」對一部份需要學習平衡的學員尤為重要。病友們若能在水中站穩，甚或在水中學習簡單的步行，已足以令病友們學習控制不同的肌肉群。學員在水中不用擔心在練習時失去平衡而跌倒受傷，從而加強信心，努力練習平衡的技巧，對他們日後在陸地上的活動有莫大的幫助。

訓練開始前，「水中機能訓練」導師會為病友們作出評估，繼而相應地作出一系列的水中機能訓練計劃及程序。導師們更會定期檢討並紀錄進度，因應學員的情況，作出適當的「針對性」訓練或「輔助性」訓練，同時亦備有不同的輔助用具，協助學員完成。

患有痛症的病友若參與「水中機能訓練」，除了他們的身體受益之外，他們的精神與情緒亦獲益匪淺。由於水中機能訓練是集體活動，同學們彼此都是同路人，祇是痛症深淺及部位不同而已。同學們由最初的陌生與對水的懼怕，漸漸得到同伴的鼓勵，會慢慢接受下來，彼此間互有溝通、鼓勵、讚賞與及關心和打氣，他們隱蔽不穩的情緒，很快又回復開朗，愁眉換上開顏，痛楚在笑聲中慢慢減輕。

參加了「水中機能訓練」，痛症漸漸改善過來，學員互相支持鼓勵，社交圈子得以擴闊，群體生活得以改善，孤單無助得以舒緩。天藍了！生命充滿希望了！我們推廣「水中機能訓練」的同工則更加開心、更加滿足，更蒙祝福了！

**謹記，水能覆舟亦載舟，注重水上安全，事事宜小心照顧！**