

## 你「Wii」了嗎？小心酸痛上身

文/ 聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診顧問 白淳升博士

任天堂 **Wii** 的擬真遊戲正式在台上市後，已在台灣造成一股 **Wii** 旋風。但在全民瘋 **Wii** 之際，接踵而來的便是因長時間使用或不當用力所造成的全身各部位的酸痛與傷害。最常見因玩 **Wii** 所造成的傷害多發生在肩膀、手臂、腰部、手腕等部位。而造成這些傷害的最根本原因大約可分類為四項：**1.無適當熱身、2.長時間重複使力、3.不當的施力、4.心理因素。**

由於大多數玩家在進行 **Wii Sports** 遊戲時，心中預期只是「玩電動玩具」，因此對於事先熱身並不重視，甚至在完全沒有熱身的情況下，便開始進行遊戲，這樣的結果，往往容易造成骨骼肌肉的傷害。有句英文諺語這麼說：**Never stress cold muscles!**「熱身」顧名思義是要讓身體熱起來，然而許多人對於熱身有著錯誤的認知，常誤以為只要動動身體即可。正式且完整的熱身，需讓呼吸與心跳每分鐘超過 **130** 下，雖然 **Wii Sports** 並不是正式運動，但還是建議玩家們在開始遊戲之前，做一些可原地進行的動作，如拳擊、跑步等，直到身體微微冒汗即可。藉由呼吸與心跳的加快，進而使體溫升高，更可促進肌肉反應靈活，減低運動時受傷的機會。這些都是非常簡單、有效的熱身運動。

另外，當玩家沉浸在熱烈的比賽氣氛中，經常一玩就是好幾個小時，由於像網球、棒球、和高爾夫球等多有重複性的動作，容易造成重複使力傷害，最常見的受傷部位是手腕、肩膀、和手肘；若玩家誤認只是虛擬遊戲，便輕忽玩一段時間(約 **30** 分鐘)便需休息幾分鐘的自我保護原則，在不間斷、長時間的重複使力之後，身體各相關部位就容易出現各種酸痛現象，若酸痛現象持續發生卻沒有即刻進行適當的治療，有時甚至會影響其日常的活動，實在不容忽視。

還有一項最常見的 **Wii Sports** 傷害主因，便是施力不當。各式球類的運動方式，都需要全身各部位做動作的搭配，**Wii Sports** 也不例外。但若玩家不熟悉該運動正確的動作，往往容易在施力的瞬間，因動作不正確又加上用力過度，導致骨骼肌肉受傷。舉例來說，玩家在進行網球遊戲時，正確的姿勢應該是上半身隨著手臂舉起的方向而轉動，接著再作擊球動作。但遊戲進行時，玩家通常只是舉起控制桿作揮拍動作，有時一個殺球動作下來，不正確的動作加上過度用力，肌肉拉傷就這麼產生了。因此雖然是虛擬運動遊戲，玩家們若能依照該運動正確的動作來做，並以正確方式施力，才能真正避免骨骼肌肉的傷害。

最後，也是最容易被玩家忽略的地方：情緒的緊張，也是造成肌肉酸痛的因素。當遊戲在進行中時，情緒難免亢奮，進而導致肌肉緊繃。當肌肉處於緊張狀態時，就像一條繃緊了的橡皮筋，稍有閃失，便容易受損。因此，在興奮之餘，還是盡量讓身體保持放鬆，如此一來，緊繃、酸痛自然就會遠離了。

(後頁續)

不同的 **Wii** 遊戲運動類型，會在各不同部位產生不同的運動傷害，可作為玩家們的參考。

運動項目	易發生運動傷害的部位
保齡球	前臂、肩膀、腰部、腿部
高爾夫	前臂、肩膀、腰部
網球	前臂、手肘、腿部
棒球	前臂、手腕、肩膀、腰、腿部
拳擊	手肘、肩膀、腰、胸部、腿部

但，若已經產生了這些酸痛的症狀時，該怎麼辦呢？

建議已經出現酸痛現象的玩家們，要真正有效緩解酸痛，應就酸痛出現的時間點不同，而給予不同的處理方式。舉例來說，若玩家出現的症狀是立即性的疼痛，通常是因肌肉拉傷或韌帶扭傷而引起，此時應即刻給予冰敷，並立刻休息，不適合再做任何動作；若是隔天才出現的酸痛，往往是由於過度使用的關係，則應給予適當的熱敷，之後再搭配一些溫和的伸展動作，幫助肌肉舒緩。這些舒緩動作，有一簡單的原則可幫助玩家視個人需要隨時進行：當您在進行某個動作會感到特別酸痛時，便可以依此動作的「反向」動作來幫助肌肉伸展以緩解酸痛。但如果在給予冰敷，或是熱敷並自行進行緩解動作之後，酸痛的情況還是沒有改善，則還是需請專業醫師問診，避免引起嚴重的後遺症。

玩 **Wii** 會造成運動傷害，對 **Wii** 來說其實是非戰之罪。「預防勝於治療」雖然是老生常談，在這裡還是要提醒熱愛 **Wii** 的玩家們，由於 **Wii** 的遊戲多是各式運動的擬真版，會運用到身體各部位，為了能盡情享受 **Wii** 所帶來的娛樂效果，只要正確的熱身、遊戲進行每 **30** 分鐘即休息一下、避免過度施力，不僅能免除所有的後遺症，玩 **Wii** 的經驗值(成績)也會更好喔！