

如何防止運動傷害？

小喬是個朝九晚五的上班族。最近看了雜誌介紹運動的好處，加上同事邀約，想要一起團報參加半年後舉行的路跑。最近開始了她勵精圖治的練跑生活。興致沖沖的小喬，每天下班後都穿著網購買來的網球鞋去公園人行道跑步，但是跑了幾個禮拜之後，她發現兩腳膝蓋和腳踝會隱隱作痛，右腳大拇指之前還起了個水泡，前兩天人行道水灘溼滑又扭到了左腳，現在走路一拐一拐的。到底要怎麼持續她的運動新生活呢？

隨著運動保健觀念的普及，越來越多的民眾開始注重自我鍛鍊，規律的運動。宣傳運動好處的刊物及媒體充滿了我們的生活。規律且適當的運動有各種優點，但是要如何防止運動可能帶來的身體傷害，尤其是避免因為受傷導致的運動中斷，便成為重要的課題。以下分享兩個重要觀念，包含心法和武器：

心法--找到適合自己的運動、運動量

美國運動醫學會（ACSM）最新 2017 年的建議是：成人每週要達到 150 分鐘的中度身體活動，或是 75 分鐘的激烈身體活動。而運動最好分散成每週 3 至 5 天。甚至每次的運動只有 10 分鐘，累積起來就會對我們的健康有正向的效應。基於健康理由，比較完整的運動項目包含了有氧運動、肌力訓練和柔軟操。

- 有氧運動--簡單大原則是會喘、會流汗的運動。
- 肌力訓練--包含軀幹及上下肢體的大肌群荷重訓練，像是深蹲、仰臥起坐、伏地挺身等。
- 柔軟操--包含軀幹及上下肢體大關節的拉筋運動，一次拉筋伸展活動的時間建議在 30 秒到 1 分鐘。

現在的觀念是運動就像藥物（Exercise is Medicine）。藥物有處方，運動也有處方。打個比方來說，高血壓要吃藥控制，醫師可能會開 A 血壓藥，請患者一天兩次，每次一顆飯後服用。如果患者不正確的使用藥物（吃 B 藥）、吃錯頻率（一天吃三次）、吃錯數量（一次吃成兩顆）。相信不是藥到病除，誇張點是藥到命除。

同樣的，適當的運動也是像處方一樣精準，一個適合自己的運動處方可以最大可能確保運動帶來的好處，及避免不適當的運動帶來的傷害。一個基本的運動處方包括：

- 運動的形式：像是快走、慢跑、單車、飛輪、球類運動、游泳等都是不錯的有氧運動選擇。
- 每週運動頻率：一般建議每週 3~5 天的運動。
- 運動強度：如果自己監測，一個簡便的方法是幫自己的疲累程度從 6 到 20 分打個分數。6 分是完全不費力像靜止狀態，20 分是極限再也受不了。當運動時感覺自己的分數為 12~13 分時，大約算

是中等強度運動。而若是 14~17 分則算是激烈運動。

- 每次運動的持續時間：一般建議 30~60 分鐘為原則。
- 增加運動量的程度：訓練量增加的幅度。

一個適當運動的過程包含了：約 5~10 分鐘的熱身、主要運動、以及收操三個部分。

以小喬為例，她可以每週三到四次運動，跑一天休息一天。每次跑步前先做關節暖身操 5 分鐘、再開始快走或慢跑 5 分鐘，完成熱身後再開始她的慢跑，她以有點喘但是還能邊跑邊跟同事講兩句話的速度跑 30 分鐘後，再用走的緩緩降速 10 分鐘收操，最後再伸展一下全身上下的大關節肌肉，完成一天的運動。如果剛開始跑步 5~10 分鐘就上氣不接下氣，小喬可以嘗試跑慢一點，甚至用跑跑停停的間歇跑（例如：操場跑半圈走半圈）的方式開始適應運動。

而如果自己身體有一些醫療議題，例如氣喘、高血壓、糖尿病、關節炎、甚至腫瘤等，宜先向您的醫師及專業人員諮詢，選擇自己適當的運動形式和強度，並了解自己應注意的特殊身體徵候或是需額外準備的藥品為宜。

武器--適當的環境、衣物、鞋具、設備

工欲善其事必先利其器，好的外在環境條件及輔具可以讓運動達到預期的效果。反過來，不正確或危險的外在條件則可能造成運動傷害。

- 適當的場地

選擇場地時，應考量到人數、場地的安全平整性、周圍障礙物體等。路跑固然有其樂趣，但是操場跑道的彈性對關節的負擔會更少些。如果是夜間運動，照明及安全更是要注意。

- 適當的氣溫、氣候，水分補充

大太陽、颱風天極端氣候當然不是運動的好日子。臺灣夏天的悶熱高溫氣候容易造成熱衰竭、中暑等症狀，嚴重時甚至會有生命危險。水分的補充以及防曬尤其重要。潮濕下雨的天氣，則須注意場地溼滑等危險。

- 適當的個人裝備

寬鬆但合身吸汗的運動衣褲，原則上比較適合多數運動，避免過緊的衣物。若是慢跑或球類運動，鞋子的選擇則也關係到運動傷害的產生。穿著夾腳拖鞋踢足球，顯然是對自己的腳開玩笑。運動鞋的用途是運動，造型在其次，能否適當對應自己從事的運動很重要。一雙運動鞋打遍天下是不正

確的觀念，做什麼運動穿什麼鞋。籃球鞋講求的是抓地力、腳踝扭轉保護；慢跑鞋追求穩定性及避震能力。買運動鞋一定要試穿，不能只用網路看看下單或依照原本的鞋號去買鞋，而且試穿要穿上常穿的運動襪，確認尺寸合宜。

若是不幸受到運動傷害，急性期謹記基本五步驟 PRICE：保護（Protection）、休息（Rest）、冰敷（Ice）、壓迫（Compression）、抬高（Elevation）。絕大多數的運動傷害是肌腱、韌帶、軟骨等軟組織傷害為主，並非骨頭的損傷；可適當的諮詢骨科或復健專科醫師，接受診治確認傷害程度。X 光對於鑑別損傷結構及評估後續復健計畫擬定的價值，有時不如骨骼肌肉超音波檢查。而執行適當的超音波檢查，能提供許多軟組織結構動態、非動態穩定的資訊，更有利於醫師及復健治療師為患者量身打造適當的治療或復健訓練。未經過良好復健的運動傷害，造成的關節不穩定以及感覺動作控制不良，常常是下一次傷害的元兇（俗稱的舊傷），也是慢性關節退化或損傷的推手，切莫輕忽。

許多的醫學證據顯示，良好規律的運動習慣不單能促進健康，增進體能，減少某些疾病（尤其心血管疾病）的發生率，更能讓人身心平衡，迎接現代社會工作或生活上的諸多挑戰。小喬選擇有目標的規律運動，來營造健康的生活，但是在選擇適合她的運動處方心法、工具及環境選擇上顯然有能改善的地方。修練功夫也要法門練對，選擇正確的心法和武器，雖然不能確保一定能成為大俠，但是相信可以大大減少走火入魔（運動傷害）的危險。希望以上分享，讓您有所收穫。

參考資料：

ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription Tenth Edition. ISBN-13: 978-1496339072

復健部主治醫師 徐紹剛

介入疼痛超音波專家認證（CIPS）