

跑步保健與足踝部傷害防範

對現代人來說，運動的重要性不言可論，結合各種行走、跑、跳、蹲等種種動作，構成各式各樣的運動，其運動量程度不一，技巧各異，個人式運動和團體式運動又各有場地和隊友的考量，構成多樣化的運動世界。運動的目的在於追求健康，而全民普及的運動可吸引許多人參與，增加許多運動的樂趣和參與度。但若運動不當，反而會對身體造成傷害，得不償失。在眾多運動項目中，慢跑相當符合大眾化的條件，不需複雜的設備和場地，沒有年紀的限制，每個人在成長過程中，都會學到跑步，很容易上手。而跑步對健康有許多益處，改善血液循環、增加體內組織含氧量、增進新陳代謝且排除代謝廢物、消除疲勞和壓力，因而強化心肺功能、神經功能、腦部功能、促進胃腸蠕動、吸收和消化；且可提昇情緒、強筋健骨、控制體重，進而防治慢性病如高血壓、糖尿病、三高症等。因此目前跑步已經成為大眾的熱衷運動，即使長距離的超馬，也越來越普遍，參與馬拉松路跑的人數逐年增加，大家放下工作和生活，在大清晨團體跑步，蔚為奇觀。

慢跑者的年紀範圍很廣，最多的族群介於 30~60 歲間，有時也可見到更年輕或更年老的跑者參與長途慢跑。跑者必須具備充足的體力和肌耐力，經由肌耐力訓練可以增加血管新生，增進血液循環和氧氣供應，使跑步成績進步；而跑步也可增強肌耐力，達到前述的功效，形成良性循環；經由適當肌耐力訓練，可減少運動傷害和疼痛。在跑步活動中，專業跑步選手們具有專業訓練和經驗，事前完整準備以減少傷害風險；但業餘跑者未具足夠經驗，且肌耐力差異很大，他們通常是從媒體報導、

親友或短期訓練中，得知一些相關知識，這些未必足夠減少運動傷害，反而失去健康。本文將介紹跑者的足踝部傷害和防範，以供讀者參考。

跑步時足部和踝部首當其衝，需承受荷重，又需發揮避震作用，尤其跑步過程中用單腿著地時，身體的全部重量需由單側足踝部承擔，我們每天都要走路和跑步，活動量很大，若在不平的地面跑步時更加重，日積月累可預期會造成傷害。先前研究顯示，以每 10 分跑完一哩而計，約需跑 1700 步才完成，即使每個人的步伐長度和速度不同，但每跑一步足踝部都會承受體重和壓力，每跑完一哩，則約需承受 1700 次的荷重；日積月累下來很容易造成傷害。

足踝部傷害約占跑步傷害的三分之一，從基本構造而言，足踝部傷害可分為肌肉、肌腱、韌帶、神經、關節和骨骼等部位。下文介紹一些常見足踝部傷害類型的特色和防治原則。

1. 拉傷 (Strain)：即肌腱被扭轉或牽拉，比踝部扭傷少見；常見症狀包括踝部疼痛、肌肉痙攣、無力、發炎、腫脹、和抽筋等，病患無法用傷側足踝部荷重步行。未妥善治療時會變為慢性。在受傷後 24 小時內應立即控制疼痛、腫脹、瘀傷、發炎，且不宜繼續荷重和步行；此時應休息避免荷重 (48-72 小時，以後依情況調整)、立即施行冰敷 (尤其是最初 48 小時內每天放敷 4~8 次，每次 15 至 20 分鐘，一直到腫脹消退為止，不宜熱敷以免更腫脹)、局部壓迫 (用彈性繃帶或彈性襪)，和抬高 (隨時將踝部抬高超過心臟高度) 等原則來改善症狀，預防上應注意小心保護，並加強肌力訓練。

2. 扭傷 (Sprain) : 即踝部內側或外側韌帶被拉開並遠離正常位置，乃最常見的踝部傷害類型。第一級傷害為韌帶過度拉展，但無巨觀裂傷；第二級傷害為部分斷裂，第三級傷害則為完全斷裂；輕者仍可跛行，重者合併骨折引起嚴重急性疼痛，無法行走。受傷後的急性期處置同上段所述。必要時須使用輔具保護韌帶，服用藥物改善症狀；俟疼痛改善後，可及早活動足踝部以維持關節運動範圍，然後視情況逐漸開始荷重步行。扭傷通常需 5~6 週才會癒合，若為復發性傷害，則可能需 12 週。預防時需加強肌力訓練，平衡訓練和神經肌肉功能控制，包括小腿、大腿和軀幹肌肉的整體訓練，才能得到良好成效。
3. 肌腱炎或肌腱病變：常見原因為過度使用（跑太久或太遠）、鞋具不當、跑步採重覆動作、足踝部本身結構（如低足弓、扁平足等）、未適當休息等。常見症狀包括疼痛、局部腫脹和壓痛。其中 Achilles 氏肌腱病變常起因於過度使用，足踝部的過度旋前（翻腳刀）動作、小腿肌肉無力、和僵硬等，都會促發。治療上應使用保守治療來減輕疼痛，並減少活動量，進行小腿肌肉拉展訓練改善運動範圍，增強肌力。預防仍以循序漸進增強肌力，在情況許可時才可從事荷重運動。其他肌腱病變包括腓肌肌腱、脛骨後肌肌腱和肌骨前肌肌腱；同樣也起因於過度使用、不當姿勢或在斜坡跑步，患部會出現壓痛，難以荷重，且在相對應的動作上會受到限制。治療方式同 Achilles 氏肌腱病變。預防上應從事肌力訓練和平衡訓練，大腿和小腿肌肉的協調。
4. 應力性骨折 (Stress fracture) : 局部反復受力和過度使用，會使足踝部骨骼出現微小裂痕，常見原因為跑步量突然增大（距離增長、跑步日數增多）、跑步路

面改變（如從跑步機改為室外跑道）；骨質疏鬆；維生素 D 和鈣攝取量不足；常見症狀包括在跑步時加重疼痛、局部腫脹，可能會出現瘀傷；踝部骨折後需 12 週才能癒合，也可能出現蹠骨和小腿脛骨的骨折，尤其是長途跑者。

在發生踝部傷害後，應立即去就診，應注意急性期和復原後的各項治療，尤其應加強肌力訓練，小心保護和安全，以減少復發。

骨科部主任 楊榮森