

淺談

跑步的運動傷害

◎ 康仔呢社區醫療部 / 蔡金福專科診所 蔡金福醫師

跑步是一種既經濟、方便，而且人人都會的運動。每天清晨或黃昏，在校園、公園，甚至馬路上都可以看到不少的民眾在跑步，偶而企業單位舉辦大型的慢跑活動，吸引上千上萬不同年紀的民眾參加。我們就可以了解跑步是一種相對簡單、容易做到的運動，和其他的運動一樣，跑步能夠健身，也能使心情舒暢。

跑步造成的運動傷害，絕大多數發生在下肢。根據統計，約三分之一的病人腳部疼痛，20%腳底阿基里斯肌腱炎，另外有些病人則發生兩處或兩處以上的疼痛。

分析會造成傷害的原因有兩大類：

(一)練習上的錯誤：這是造成跑步傷害的主因。

- 跑步的距離及時間太長，超出自己的能力，導致下肢負重過多，而造成傷害。
- 跑步的地面：柏油路、水泥地太硬。跑步時，下肢承受過重的力量；至於有斜度的路面及山路，會使得承受力量不平均而造成傷害。
- 穿的鞋子：跑步時應穿合適、良好的跑步鞋，鞋底如有磨損，應該換掉。

(二)生物力學的原因：

跑步的步態是一種反覆而有規律的交替著負重及不負重兩種形式。跑步時每分鐘每一隻腳和地面

接觸約50-70次，腳承受的重量為體重的3-8倍，個人如有不利的先天結構因素，如前腳長短腳、骨盆傾斜、肌腱緊縮、關節畸形等，長遠的跑步比較容易造成傷害。

假如發生運動傷害時，應該及時治療。治療的方法很多，常常要多方面進行才會有效：

- (1)暫時停止跑步。(2)服用非類固醇類的消炎止痛藥。(3)局部冰敷2-3天後，熱敷，及適當的復健治療。(4)如無法改善，則考慮局部注射類固醇。

如何避免跑步造成的運動傷害：

(1)量力而為，漸進式增加跑的距離與距離，特別中年以後的民眾，更要特別注意。(2)跑步前應做暖身及拉筋運動。(3)跑步的姿勢：上身、頭要正，頸、肩部放鬆，肘彎曲不超過90~100度，手前擺。上肢前、後直接擺動，步伐不要太大。(4)跑步的地面選擇學校操場跑道較佳。(5)穿一雙合腳，無磨損的跑步鞋。(6)平日多做下肢肌肉的強化運動。如箭步或箭步深蹲，可強化肌及關節的運動。

總而言之，跑步應注意上面所述，持之以恆，就可以跑出健康，跑出快樂。

醫師簡介

蔡金福 醫師

康仔呢社區醫療部 / 蔡金福專科診所負責人 國防醫學院 醫學系
台中澄清醫院骨科外科主任
台中華英醫院骨科專科醫師

