



休閒運動與運動傷害

◎江清泉（台大醫院運動醫學科主任）

中年是正值事業顛峰的黃金歲月，但往往也同時承擔了家庭的重責大任，上有高堂，下有妻小，很容易疏忽了自己的生活品質和忽略了從事運動的重要。英國醫學研究人員在一項長達 20 年，針對 7735 位年齡 40 至 59 歲的對象前瞻性研究後發現，不論多晚開始，祇要從事適度的運動，可以減少中年人的死亡率達 45%。心臟病和中風是老年人的主要殺手，及早從事運動可以降低因心血管循環系統及其他原因導致的疾病致死率；不愛運動也可能引起肥胖和糖尿等慢性疾病。因此從事定時適度的休閒運動，對維護個人的健康是必要的。

運動是指在沒有工作壓力，放鬆心情下從事肢體或軀幹的活動，這與工作的勞動是不同的。運動的種類很多，室內運動不受時間與天候的限制，戶外的運動較能接觸大自然，呼吸新鮮的空氣。接觸性運動，如籃球、足球、棒球、橄欖球……等，講求的是團隊的合作與默契，但較容易造成球員擦撞產生肢體運動傷害；非接觸性運動如網球、高爾夫球、慢跑等，雖然注重的是個人運動技巧，然而運動傷害不見得就比較少。比賽性的運動，在場上的時間一定，不是想停就能停，而且在爭強好勝不服輸的心理作用下，往往超出體能的負荷，較容易受到傷害；娛樂性的運動，重在參加不在輸贏，反而較能達到運動的目的。由於重力的關係，跑跳都是載著自己的體重在運動，特別是下肢關節，如髖關節、膝關節和踝關節，為了維持運動中關節的穩定性，必須收縮關節周圍的肌肉拉住關節使不致於鬆脫，肌肉收縮的力量可以大到體重的好幾倍，因此一位 60 公斤重的人跑步時，他的膝關節受到的力量可大到 300 公斤左右；對於原來就有關節病變或關節手術復原中的病人，就不適於從事承載體重的運動，而改採不載體重的運動，如游泳、運動腳踏車，器械運動等。有些運動對促進心肺功能有很大的幫忙，如爬山、跑步；有些運動則著重於肌肉之收縮，燃燒肌肉的能量，如騎運動腳踏車、舉啞鈴、仰臥起坐、抬腿……等。有的運動主要是上肢的運動如投球、游泳；有的則主要是下肢運動如跑步、球類運動。

要選擇適合自己的運動，最重要的是要以興趣為原動力，才有可能持續不斷。其次要參考自己平常的生活作息及工作性質，像終日伏案工作者，最好是選擇爬山、

慢跑等偏重下肢的運動；而每天需走很遠的路或站很久的工作者，就不適合跑步，而改選擇游泳等偏上肢的運動。當然在選擇運動之前要先對自己的身體狀況、年齡、心態有充分的瞭解，有心血管疾病的人，最好能結伴同行，並考慮運動的場地是否能應付緊急情況，例如，在高爾夫球場上心臟病發，往往不易送醫；單獨路跑時突然發病也是求助無門。人體韌帶到了中年強度減少一半，如果心理上不做適當之調整，仍和年輕人一樣的拼鬥，傷害是可預期的。經濟上的考量，像慢跑、爬山幾乎是不花錢就能達到運動的目的。方便且熟悉的運動場所，較容易讓人養成運動的習慣。

肢體運動傷害的發生與運動的性質有關係，因為每一種運動都在重複的使用身體某一部份的肢體關節，例如跑步不論是慢跑，衝刺或馬拉松長跑，使用最多的是踝關節，跟腱常見發炎或退化性變化。穿著適當的跑步鞋，選擇平坦較柔軟的路面跑比較不容易受傷。游泳不管是蛙式、蝶式或自由式，都需要做手臂過肩上舉的重複動作，而肩關節由於解剖構造特殊；重複太多次動作後，肌肉和肌腱就會腫脹出現炎性反應，產生疼痛的症狀。爬山是很好的運動，尤其台北市和各縣市近郊之登山步道都整理的很好，不用花錢，可以接觸原野大自然，呼吸新鮮的空氣，對心肺功能的訓練幫助很大；然而爬山要腳力，膝關節附近的肌肉要做很大的重複收縮，造成膝蓋骨很大的壓力；一般人走平路時，發生在膝蓋骨的壓力約為體重的一半，但在爬山、爬階梯的動作時，此壓力可達體重的 3.5 倍，兩者相差 7 倍，特別是對一些膝蓋骨構造異常的人，爬山就不適合了。其他如排球選手，由於經常的跳躍和殺球封球的動作，在膝部容易發生韌帶炎，在肩部則易產生神經麻痺引起肌肉萎縮。跳芭蕾舞的舞者，常以足尖站立支持體重，會引起大拇趾屈肌肌腱炎。當劇烈運動，過度使用大腿肌肉後做跳起離地之動作，常引起膝部前十字韌帶之拉傷，這種情況常發生在打籃球上籃之動作，打羽毛球，網球時跳起來殺球之動作；相反的，著地的動作，較易導致膝部半月軟骨受傷。祇要運動，不要傷害，在從事運動之前，應先認知該種運動之性質，才能有效的避免運動傷害。④（摘錄自台灣醫學會會訊第十期）