

擺脫運動傷害 ~ 奧運金牌團隊的秘方！

◎林口長庚復健科住院醫師 王思恒
◎桃園長庚體適能中心主任 林瀛洲 校閱



掃描QR code
可觀看影片



學歷

長庚大學醫學系

專長

運動營養、重量訓練、
體重控制、疾病預防

運動是健康促進中不可或缺的一環，近年來健康意識抬頭，全民運動風氣開始蓬勃發展。路跑、登高、健身、球類以及各種競技運動參加人數與水平都不斷在提升。

培養一個好的運動習慣是值得鼓勵的，可惜少數民眾在運動場上揮灑汗水的同時，運動觀念沒有跟上腳步。在訓練過度、不當技巧的影響下，不但健康促進的效果沒有得到，可能讓運動傷害隨之產生。

長庚運動醫學團隊長期與國家級、奧運級的運動選手合作，擁有豐富的運動傷害防護及治療經驗。我們相信宣導正確的運動觀念，可以大幅降低運動員與一般民眾的運動傷害風險。

在這篇文章中，我們將介紹運動訓練的基本原則、常見的運動傷害原因以及多面向的傷害治療模

式。一起向奧運金牌團隊學習如何擺脫運動傷害吧！

● 運動訓練基本原則

人體是一套的適應力極佳的精密系統，施以恰當的訓練與休息，任何人都能大幅提升自己的體能與運動技巧。可惜現代人生活忙碌，很難擠出充足的時間安排運動。在時間壓力與求好心切的夾擊下，「迅速見效」就變成了大家心中的第一目標。

許多人將大量的運動量集中在假日進行，完全沒有給身體適應壓力以及充分修復的機會。輕者週一上班全身痠痛，嚴重的甚至引發運動傷害，影響生活品質，甚至讓身體越練越虛弱！近來新聞報導的「上班族 OL 參加路跑活動後橫紋肌溶解」或「週末運動員症候群」，都是不當運動習慣所造成的。

為了避免運動傷害，我們需要謹記以下三個原則：

一、循序漸進

在開始運動訓練時，切勿躁進求快，身體需要時間慢慢適應逐漸增加的運動強度，才能不斷提升體能。馬拉松選手沒有第一次跑步就從 20 公里開始，也沒有舉重選手一次就能舉起超過自身體重的槓鈴。這對甫接觸運動的初學者來說特別重要，按部就班，循序漸進，是所有運動訓練的共通法則。

二、充足復原

對運動員來說，在運動場上的訓練只佔了 50% 的努力，另外 50% 是在運

動場外的休息與復原。運動對身體來說是一種良性壓力，或甚至是「有計畫」地在破壞肌肉骨骼組織。這個壓力、修復的不停重覆循環，正是運動員練出超人體能的秘訣所在。因此運動後我們需要充分的休息，才能恢復甚至超越到原本的體能狀態。如果休息得不夠充分、睡眠不足或是營養不均衡，都會影響身體的復原能力，而讓肌肉骨骼組織變得脆弱，而產生運動傷害。

三、正確技巧

有向教練學習過運動的朋友一定都知道，剛開始學習的第一個月是最痛苦的，身體就像不是自己的一樣，不受控制，教練又在一旁嘮叨叮嚀這個那個的，學習運動的初期總是充滿挫折。但教練的苦口婆心可是有道理的，正確的運動技巧、姿勢，能提升效率、增進運動表現，更重要的是，能降低受傷的風險。在開始運動的初期多花點心力磨練技巧，其實能讓您在往後的運動生涯中，少走很多冤枉路。

● 常見運動傷害來源

以下是一些常見運動傷害危險因子的介紹，常為運動傷害所苦的朋友可以想想看，以下的敘述是不是符合您的狀態？

舊傷：軟組織包括肌肉、韌帶、肌腱等遭受傷害後，能自我修復，但往往無法回到受傷前的強度，因此運動傷害特別容易反覆發作。曾有舊傷的運動員需特別注意，好好地治療傷害，排除傷

害的危險因子，才能延長運動生涯。

活動度：某些運動項目需要大幅度的關節活動度，如果關節做不到這樣的活動卻又硬要運動，則容易產生代償動作而受傷。

肌力：強健的肌肉力量是一切運動的根本，力量的傳導、骨骼的排序、以及衝擊的緩衝，都是靠肌肉。如果肌肉力量不足，儘管短期內可以用代償的方法運動，但時間一久，累積的傷害還是會找上門！

訓練量與頻率：運動是一種壓力，能造成身體組織微小的創傷。可是別擔心，經過一段時間後身體能自我修復這些損傷，甚至可以透過這樣的過程讓體能更進步！可是壓力與修復之間必須取得一個平衡，壓力太小則運動表現停滯不前，但壓力太大，例如短期內過多、過於頻繁的訓練量，則會造成復原不足而產生運動傷害。

器材：使用符合個人需求的運動器材、護具、運動鞋是非常重要的，好的器材能降低受傷風險。

場地：不熟悉的場地、天候狀態，也是運動傷害的來源之一，不可不謹慎！

● 運動傷害治療

如果您有運動傷害的困擾，千萬別灰心。絕大部分的運動傷害都可以透過休息、復健、藥物治療而得到改善，運動傷害絕非不能運動的「無期徒刑」。

長庚運動醫學團隊有多年治療運動

傷害的經驗，我們提供以下治療：

- 一、復健治療：包括冷、熱、光、電、震波等物理性治療，以減緩疼痛，促進組織自我修復能力。另外運動處方、肌力訓練、關節活動度訓練等也是運動傷害的重要治療。
- 二、增生療法：人體有極佳的自我修復能力，可惜在慢性反覆傷害，或是血流供應不佳的組織，組織修復的程度可能不盡理想。增生療法以各種藥劑注射到肌腱、韌帶周圍以重新啟動自我修復機制。
- 三、乾針治療：肌肉組織中常有「激痛點」的存在，這些因肌肉無法放鬆的激痛點不僅會影響肌肉的功能，還常常造成疼痛。乾針治療是以無藥劑的針頭，刺入激痛點中來達到鬆筋與解除沾粘的目的。
- 四、血小板血漿（Plateletrich plasma，PRP）再生療法：以自體富含的血小板血漿中所含的生長因子，注射到關節、韌帶以及各種軟組織中，提供自體修復的原料，讓組織再生，防止發炎減緩疼痛。

● 運動觀念要正確 運動傷害遠離你

隨著醫學發展一日千里，醫療團隊有了更多元、更有效的治療技術，運動傷害已不再是運動員的「無期徒刑」。搭配正確的運動觀念，確實做好暖身、運動計畫、並在專業教練的指導下，人人都能快樂運動，遠離運動傷害的陰影！