

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 滑冰 來源 民生報 日期 741204 版面 三版

長期運動傷害 · 搶盜娃娃蟄居療傷

陳婷婷咬牙復健 含淚苦練

（本報記者楊申春洛杉磯專訪）華裔溜冰選手，中國的搶盜娃娃陳婷婷，自今年三月從東京世界滑冰錦標賽回來後，就一直沒有參加任何的比賽。

半年多來，陳婷婷在醫生、母親的協助下，作肌肉矯正、復健的治療。明年二月能否參加在紐約州舉行的全美滑冰賽，還要視情形而定，母親張曼說：「進步是有進步，但是很慢」。

三月份婷婷在東京第三天自選動作「薩式三轉」時曾經摔了一跤，落至第三名。

張曼說：在此以前一年多，婷婷練習的成功率就逐漸降低，跳的也不高。回來後就先找去年奧運的指定醫生何倫，他是一位運動復健專家，後來又到女子運動健身中心（Woman T.R.A.C.），作肌肉各部門的獨立測試，結果發現婷婷腰部以下的各部份肌肉力量、左右、內外、前後都有不均勻的現象，她說：一般人平均的度數，超過了八、九度的話就會有方向錯誤，但是婷婷的偏差高達廿二度，幾乎隨時都會出差錯。

後來又找足科專門醫生，發現婷婷的足窩踏了下去，張曼說：婷婷是平腳，但是她的足窩卻因長時間用力不當，重心前傾而造成膝部內彎的現象。

證實了婷婷這些毛病後，又找了許多的醫生，其間也有醫生認為根本沒有毛病的。

張曼說：要恢復正當出力的肌肉，例如在抬腿前踢、跳躍時，均要使用大腿前的所謂「張肌和筋膜」(Tensor Fasciae)，但是髂肌往往搶著「幹活」，如果不能在矯正後，加強弱部的肌肉，則運動也是悶然。就在一面找尋醫生，一面自己在家裡為婷婷作推拿按摩的復健運動。每天從早到晚，總是大汗淋漓，筋疲力盡。

找了半天的西醫，最後還是找回了中醫，三個月前，由一位專門推拿的張少嫻開始治療，肌肉錯用，治療的方法，必先恢復肌肉正確位置，再輔以運動才行。

張曼說：張少嫻的診斷真是一針見血，令她高興的幾乎落下淚來。從此，張曼每天帶著婷婷開車到蒙特利公園市張少嫻的家中，張少嫻幫婷婷推拿按摩，慢慢的把一塊稱之為「髂肋肌」(Iliocostalis)從腰

部放回正確的部位，同時指導正確肌肉的運動方法。

張曼說：給張少嫻的按摩後，婷婷的腰部肌肉逐漸下放，腰、臀部顯得正常，但是過一陣子，突然歪了根筋，腳腕上又會出問題，只好休息一陣，再慢慢的恢復運動。

在找到張少嫻之前，婷婷也接受過在平劇中飾武生的王曉鵬師父，指導婷婷踢腿後腿的方法，另外一位麥冠明針灸師，為婷婷下針鬆弛緊張的肌肉，均有很大的幫助。

張曼說：婷婷肌肉的問題，主要是過去運動受傷後，沒有完全復原，就又上場練習，導致錯誤肌肉的應用，一般人肉眼很難看出，但是對一位滑冰選手而言，如果未經正確的矯正，長期影響不僅成績無法提高，連帶關節均會生病。

「過去常常責怪婷婷在比賽，或練習時注意力不夠集中，姿勢也不對，但是回想起來，這些都是肌肉不平均所生的現象，一位運動員在表演時，還要利用思想去指揮那塊肌肉，而不能達到潛意識中的自如反應，



陳婷婷深受運動傷害之苦，依然不練不鬆。(片照資料資本)

那真是對她苛責了。」張曼的話中，帶著幾份懊悔。治療歸治療，婷婷從未放棄冰場上的練習，但是在為了復健，不得不中止一段時期。婷婷在滑冰場上，依然受到許多教練的喜愛和民眾的圍觀。

張曼說：世界滑冰裁判，對於一位已經成名的選手，很自然的多了份偏愛，如果你過一陣子根本消聲匿跡，可能就連人遺忘。

目前婷婷的新教練是去年奧運男子溜冰冠軍史考特·漢彌頓的教練唐·羅斯，副教練是法蘭克·卡諾，也曾是美國奧運金牌得主的老師。

唐·羅斯在了解婷婷的情形後，仍然表示，婷婷是難得一見的人才，他非常樂意指導她。從十二月六日羅婷婷跟母親就過去阿羅拉多丹佛，由羅斯指導。羅斯說：我們仍以準備的心情，建立她的體能、技術，相信她的實力仍是第一的。

雖然在過去的半年裡婷婷吃盡苦頭，但是張曼說：我不能不誇讚這位小姑娘，她哭歸哭，咬緊了牙關，擦乾了眼淚，又回到冰場上，她從來沒說過一句「我不要溜了」。