81-174

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 大成報 日期 89.10.17 版面 九版

害傷動運防預

機舉推部肩事從宜不 族班上的痛疼膜筋

痛疼性慢部背和部肩緩減可 機練訓拉下輪滑

記者 全嘉莉／報導

想要運動健身，愈來愈多的人選擇上健身房，卻不知道本身已經有的傷害，選錯了健身器材，還沒達到健身的目的，就已經症狀加劇了，因此醫師提醒健身一族，應先請醫師針對個人健康與筋骨狀況進行評估後提出運動處方，才能確保運動又健身的效果。

上健身房訓練肩部、頸部、背部及手部的肌肉群，可有效預防上班族常見的腰疲背痛症狀，但在選擇健身器材之前，應該先考量自己的骨骼肌肉狀況，任何部位曾有或現有的疼痛、拉傷、扭傷、肌腱炎等問題，都應經由醫師檢查後建議屬於個人的運動處方。

台北實和聯合診所復健科醫師邱正民表示，患有頸椎退化性關節炎，或是已經出現筋膜疼痛症候群的上班族，千萬不要再去從事肩部推舉機或是舉重運動，否則會對頸部造成更大的壓力；此外對於許多腰疲背痛的人而言，包括腰部肌肉疼痛者，坐骨神經痛、脊椎或腰椎軟骨突出，垂直式及站立式的重量訓練更是完全碰不得，否則會增加神經的壓迫而使得症狀更爲嚴重。

而對於手肘、手腕方面的問題，例如網球肘、高爾夫球肘、伸腕肌疼痛，以及電腦族常見的腕隧道症候群等患者，如果經常舉啞鈴，會使得手腕承受的壓力增加，可能進一步造成手指痠麻。

是不是肩部及背部、手部肌力重量訓練的健身就碰不得？當然不是，邱正民表示，若選對了健身器材，運動和復健可以一舉兩得，例如滑輪下拉訓練機則可幫助肩部和背部疼痛患者達到復健的效果，腿部伸張機則可改善膝關節方面的問題，對於全身肌肉僵硬或腰部肌肉疼痛的患者，跑步機是很好的訓練運動，只是在使用上要循序漸進，先採用走步的方式爲宜。