

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動 來源 大成報 日期 861230 版面：四版

●運動與健康 馬拉松④之4●

不當的超量跑步  
容易產生脛骨疼痛

記者 朱逸寧／專題報導

二、脛骨疲勞性骨膜炎或隱性骨折

馬拉松選手的脛骨受傷，多因下肢負擔量過重而產生，一般新訓練的選手和長跑者，因為生長發育趕不上運動的需要，加上運動量安排不當，便會發生脛骨類創傷，許多長跑教練和運動醫學專家們認為，我國長跑女將蘇子寧，便因為太早從事長跑，並且過度訓練，損傷脛骨而形成目前下肢骨骼發育有些不平直，她的案例成為馬拉松教練的參考，對選手一定要採取計畫性的適當訓練。

目前就讀輔大的長跑好手蔡詩豐，表示他國中就被教練發展開長跑生涯，因為沒有專業長跑教練指導，單純以跑步練習，雖然短期內即跑出不錯的成績，國三起便接受馬拉松訓練，高一時也跑出不錯成績，一跑出名。然而，他也和蘇子寧一樣，因為不當的超量跑步，一度發現脛骨疼痛，成績難於再提升，而且一度出現退步。當時指導老師也會懷疑有脛骨隱性骨折的問題，覺得他跑太多了，建議他暫停養傷，後來他經過一段時間休息，才沒讓傷勢惡化。

蔡詩豐說，國內許多馬拉松選手和長跑愛好者，多半和他一樣，剛開始憑著年輕體力不錯，短期內就挑戰馬拉松成功，不懂得循序漸進的練習

方式，而且往往超量練習，脛骨部位的傷害不知不覺便發生。自己曾經歷過那種受傷過程，蔡詩豐建議喜歡慢跑的人，一定要注意初期的訓練量，有專業教練指導更好，練習量大的時候，儘量避開過硬的地面，柔軟地面可緩衝腿腳的負重，減輕脛骨傷害，鞋子的防震度也很重要。此外，復健醫師建議，跑步後的恢復治療切實地做，包括按摩、針灸、物理治療和藥物治療等，均有助預防脛骨傷和骨膜炎。

三、膝外側疼痛

馬拉松選手因長時間跑步，膝關節反覆伸屈，造成外側副韌帶與半月板反覆摩擦，引起肌腱發炎、腫痛，傷痛發生後，會出現膝外側伸屈時痛，上下樓梯也痛，大量運動過後疼痛，按壓患部疼痛等，多數患者突然出現「腿軟蹲下」現象。造成膝外側疼痛的原因，大部份是過度運動、不遵守循序漸進式訓練原則，突然增加運動量等，最好的預防方法就是按計畫慢慢訓練，如果已經發生傷痛，最好停止下肢訓練，讓受傷部位自然吸收痊癒，或就醫治療，嚴重者得手術，受傷選手則會出現患部肌肉萎縮現象，對選手而言，發生這類傷痛，復健的步驟絲毫急不得，一急就可能形成復健不全，而讓傷勢隱藏下來，累積成更糟糕的問題。