

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 運動傷害 來源 台灣時報 日期 98.8.09 版面 十五版

瘋單車 避免運動傷害

長時間固定姿勢造成手部痠麻 可藉由復健改善

醫師的話



〔記者陳漢明台北報導〕這幾年騎自行車成爲熱門運動，每到假日，河畔自行車道總有絡繹不絕的單車族，男女老少甚或

扶老攜幼，成了全民運動，但醫師提醒，騎自行車要避免運動傷害。

五十二歲的王女士是一個上班族，平常上班總是坐在電腦前，忙著處理不完的文書工作，當有頸部痠痛也不以爲意，總以爲電腦用多了每個人都會這樣，下決心該運動一下。剛好搶搭這波單車瘋，買齊裝備就在假日來個河濱單車遊，三個小時騎下來卻發現手臂至手指都麻痺了，休息一天仍未改善，以爲中風趕緊至門診就診。

騎太久 引起頸部神經根症狀

經醫師理學檢查發現，王女士有明顯頸部神經根症狀，仰頭上看會出現背部痠痛及手麻加劇現象，右肩二頭肌腱及右肘外側均有壓痛點，手腕部敲擊時會有觸電感，頸部X光顯現第五、六頸椎間隙較窄，王女士很明顯因長時間騎車姿勢導致運動傷害，包括頸神經根病變、肩部及手肘之肌腱炎及手部腕隧道症候群。

臺北市立聯合醫院中興院區復健科主任武俊傑指出，近來因單車活動盛行，門診像王女士這般的傷害時有所聞，主要還是因平時較少運動，忽然在假日長時間運動導致。

他表示，雖然悠閒騎單車運動強度不高，但長時間固定姿勢仍易造成運動傷害，包括（1）頸部：長時間仰頭造成肌肉疲勞痠痛，甚至如王女士般手部痠麻神經壓迫症狀。（2）肩、肘、手腕部肌腱炎：常因反覆拉煞車用力不當造成。（3）腕隧道症候群：手部長時間向背側伸展造成正中神經壓迫。（4）腰部：長時間坐姿向前傾，造成腰椎盤壓迫及腰部痠痛。（5）膝關節：長期磨擦造成膝部軟骨磨損疼痛。

腕隧道症候群可用物理治療

武俊傑表示，治療上以復健治療爲主，頸部神經根壓迫造成的手部痠麻可藉由頸部熱敷、牽引、經皮神經電刺激等加以改善，肩部肘部肌腱炎可使用深部透熱，如短波、超音波等。腕隧道症候群亦可利用物理治療或副木固定予以處理，配合適當運動，以放鬆頸部肌肉群及強化肩肘肌腱以避免再次傷害。

騎車時間須做適當調整

武俊傑強調，要避免上述傷害，在騎車前必須有適當運動，並針對本身弱點加強伸展，騎車時間也必須做適當調整，原則上每二十至三十分鐘就應該稍作休息。運動時間以漸進式逐漸增加爲宜，像王女士這樣平常沒有運動的人，忽然間從事長時間運動，極易造成運動傷害。



這幾年騎自行車成爲熱門運動，醫師提醒，悠閒騎單車運動強度不高，但長時間固定姿勢仍易造成運動傷害。（本報檔案照）