

## 國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 健康

來源 自由時報

日期 99.06.11 版面 B十一版

## 踢足球 適當的熱身不能少

文 / 葉謙魁

四年一度的世界盃足球賽今天開始在南非點燃戰火，相信有些人在觀賞緊張賽事之際，也很想來一試身手，享受勁射入網的樂趣，不過不管是專業或業餘球員一定要記得做好暖身運動，免得像「足球金童」貝克漢因腳傷被迫退出，令人惋惜。

## 足球最常見踝關節受傷

足球是一種高強度且會與他人強烈碰撞的運動，其中下肢傷害約佔50%至66%；最常發生傷害的部位依序為：踝關節、大腿和膝關節；挫傷、韌帶（尤其踝關節）扭傷和肌肉拉傷佔全部傷害的75%，另外，膝關節傷害會使球員不能上場的時間最久。

踝關節扭傷主要是發生在內翻和跖屈動作下，造成外側韌帶扭傷，當受傷時的急性處理通常為冰敷、抬高和加壓扭傷部位，固定扭傷處，並且使用拐杖，讓扭傷的下肢不用支撐體重，或是支撐部份體重，之後可在不痛的範圍內，讓踝關節做主動關節運動。

運動之前先做適當的熱身，也可在踝關節處使用運動專用貼布，做貼紮或穿戴適當護踝護具保護，以降低扭傷的可能性。

## 嚴重傷害恐終結職業生涯

膝關節傷害的機率較小，卻是造成足球員開刀的主要原因，甚至嚴重的膝關節傷害會使足球員的職業生涯就此結束。在膝關節發生旋轉和突然減速情況下，最容易造成半月軟骨撕裂傷和韌帶扭傷；如果足球員的前十字韌帶發生撕裂傷，常必須花最多時間休養，才能回到場上，通常建議較嚴重的選手做前十字韌帶重建術和經過適當的復健後，才

能繼續比賽。

## 腿部護具可減少肌肉挫傷

大腿和小腿肌肉的挫傷也很常見，使用腿部護具可以減少挫傷的發生，要注意可能出現骨化性肌炎和腔室症候群等併發症。

除了上述部位外，其他未經保護或是過於疲累，都有可能造成身體其他部位的傷害，因此在運動或比賽前，熱身運動、使用護具和運動專用貼布貼紮，以及在運動過後做做伸展緩和運動，都可以有效減少運動傷害。

另外平時加強下肢肌力訓練，以增加關節的穩定度，多做伸展運動以保持身體柔軟度，都能讓您在享受足球運動樂趣的同時更為安全，若萬一不幸受傷時可經由正確的運動傷害處置，並聽從醫師和物理治療師的專業復健治療建議，讓身體恢復健康再次享受足球運動所帶來的樂趣。（作者為行政院衛生署桃園醫院物理治療師）



## 健康小叮嚀

◎足球運動前之熱身運動  
(以下運動，左右側皆需執行)

## ●伸展大腿前側肌肉運動

站立姿勢下，手扶椅子或其他物體保持平衡，將膝蓋向後側彎起，並且用同側手握住腳踝處，會感覺到大腿前側的肌肉有被拉緊的感覺。

## ●伸展小腿後側肌肉

站立姿勢下，手扶椅子或其他物體保持平衡，下肢呈現弓箭步的姿勢，此時位於後方小腿後側的肌肉會有被拉緊的感覺。

## ●伸展大腿後肌和小腿後肌

蹲姿，手可以觸地保持平衡，欲伸展的腿向外側展開，並以另一手將腳掌往身體方向扳，會感覺整個腿後側肌肉皆被拉緊。

## ●關節旋轉運動

站立姿勢下，大腿往內往上抬高，並以畫圓的方式向外側旋轉後落地，兩腿交替（如圖一、圖二）。

## ●軀幹旋轉運動

站立姿勢下，手往對側腳尖方向觸碰，另一隻手則向後外側展開，並且兩邊交替（如圖三、圖四）。

(圖文 / 葉謙魁)