

●1之④松拉馬—康健與動運●

康健受亨 績成受亨

響影面正有績成賽競對 性重嚴的害傷動運低降可 境環賽比的好良

記者 朱逸聲／專題報導

預防勝於治療

國內規模最大的兩項馬拉松比賽：台北國際國道馬拉松和曾文水庫國際馬拉松，順利於十二月廿二日舉行完畢，在各大媒體的高度關注下，去年發生選手猝死事件的台北國際國道馬拉松，今年未再發生嚴重意外，讓主辦單位和贊助各界均鬆了一口氣，認為比賽能順利進行，歸功於預防措施有改善。然而，比賽環境的預防措施做得好，固然可以降低意外傷害事件發生，但若選手不具備「預防運動傷害」的觀念，意外隨時可能發生，許多從事運動傷害治療和研究的醫師都覺得，國內長跑人士多欠缺預防運動傷害的正確觀念。

去年十一月廿四日，台北國際國道賽馬拉拉松在細雨中開跑，當時的天氣被認為是跑馬拉松的最佳天氣，想不到比賽現場卻發生選手猝死的悲劇，死者應信是於感冒未癒的情況下參加八公里路跑，在最後兩百多公尺衝刺倒地休克，急救不治死亡。發生這麼嚴重的悲劇，各界指責為急救太慢所致，並批評救護站距離過遠、通訊器材太少、救護人員急救知識不足、救護車設備陽春等，主辦單位極端得滿頭包。事後支援現場的醫護人員雖極力澄清救護過程正確，死者家屬知道他是抱病參賽，也未多加責怪主辦單位。

之後，各界提出許多改善預防措施的建議，那種害怕再發生意外的沉重陰影直到今年還揮之不去。好在今年的兩大國際馬拉松順利舉辦完畢，主辦單位在比賽環境方面的改善獲得相當肯定，例如國道馬拉松全線在高速公路上進行，避掉上下高速公路選手得衝坡道的危險，沿途的給水站和巡邏醫護車輛等，都比照國外的水準安排，許多喜愛路跑的人士表示，大家都期待著這種進步，因為良好的比賽環境，不但能減少運動傷害，即使有傷害也能降低嚴重性，對選手的競賽成績卻有正面影響。

對於大家都把焦點集中在主辦單位的環境設施上面，醫護人員和教養界則呼籲，運動傷害的預防，運動員本身更應該具備正確觀念，因為再好的比賽環境，運動員如果忽略自己的健康狀況，引發傷害的危險性更高。事實上，除了去年這件悲劇，國內馬拉松競賽史上還發生過兩次選手死亡事件，第一件是民國七十二年，全國田徑協會舉辦的第一屆恆春馬拉松，廿七歲的選手林旭輝在卅一公里處摔倒，五分鐘後送上救護車，經急救無效宣告死亡。八十三年的玉山馬拉松，蔡姓選手墜崖死亡。

勉強自己 容易發生意外

嚴格說，國內馬拉松比賽發生猝死事件的機率，比起國外不算高，國外知名的馬拉松賽事：如紐約馬拉松、柏林馬拉松等各國大型馬拉松活動都會傳出參加選手猝死意外。研究顯示馬拉松猝死案，多發生於跑至卅多公里時選手體能耗盡的撞牆期，或發生於坡道必須增加體能支出及最後幾公里加速衝刺的地方，這說明於人體體力無法再負荷時，勉強的結果便會發生死亡或嚴重傷害的意外。醫護人員說，這種意外是可以預防的，人體面臨極限之狀態大多可以控制。

而長跑運動最常發生的、抽筋、挫傷、扭傷等大小內、外傷，也多發生在終點前，這些傷害有時輕有時重，關鍵在於發現有問題時，運動員是不是立即進行停跑或緩速的避免傷害更糟糕的處理。運動也要講求健康，經常性發生運動傷害將使運動生命縮短，這是運動員不樂見的結果，馬拉松是一種長期向體能極限挑戰的運動，更需要一個健康的身體。目前我國每年近一五〇多場長跑活動，慢跑愛好者不斷成長，多數人的目的是用慢跑來維持健康，但若運動不當反受傷害，則得不償失。因此，各界均認為，如何避免運動傷害，是長跑者和主辦長跑活動的單位需要去努力的方向。