

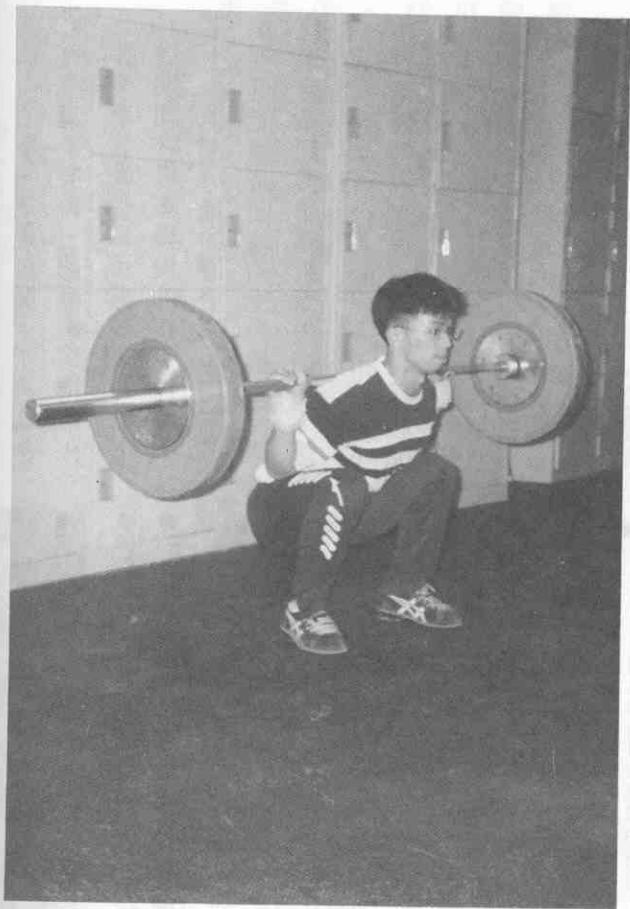
健力運動員常見的運動傷害

肌肉性之頸、肩疼痛

健力運動蓬勃發展

自古代奧運會「舉重」之運動項目已隨之誕生，但「健力」卻晚了幾百年，約於十幾年前，以現今之規則正式呈現於世人面前；再加上有心人士的推展，以正式比賽的方式加入運動競技的行列，並且搬上國際運動競技舞台。此運動項目因適合國人體材，因此就於我國落地生根，蓬勃發展中。

「健力」是目前國人於國際比賽

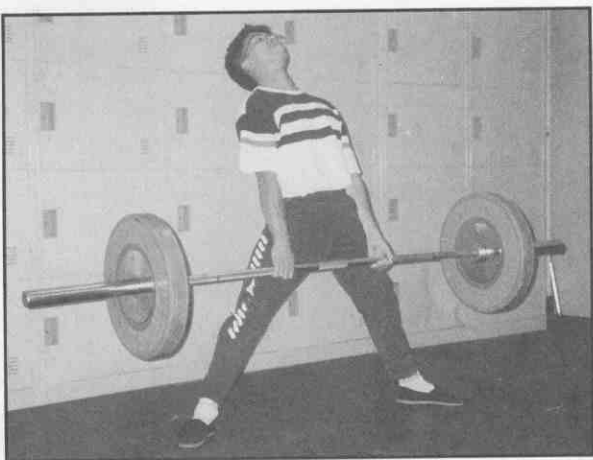


舉重時，因受重壓後，其直接受力點為頸、肩部。

舉

中，能夠昇起「國旗」的少數運動項目之一，希望大家一起來共同努力，衷心地盼望「健力」明天會更好。筆者乃為現役健力運動員，兼任國家教練，經長期性的觀察健力運動員練習、比賽的狀況，健力運動員經過嚴格及科學化的訓練後，患有運動傷害仍大有人在。而且，古今中外有關健力之各種研究報告極為少見，因此，希望本文能提供健力

硬舉時，其重量最大支點為頸、肩部。

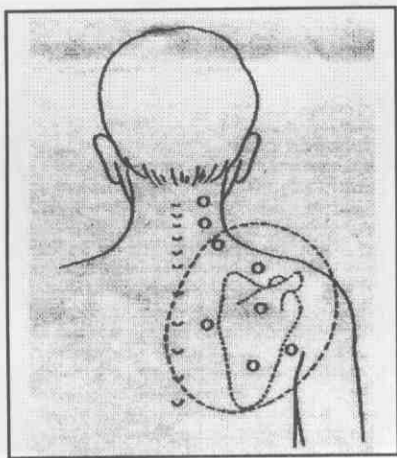


運動員了解肌肉性之頸、肩疼痛，並獲得大幅改善以提高競技成績。

發生運動傷害之原因

肌肉性的頸、肩疼痛，是一種因肌肉疲勞所引起的機能性變化疼痛，基本上是來自一度肌肉疲勞和二度肌肉疲勞。不僅如此，也因精神上的過度緊張而引發二度肌肉疲勞的累積而產生。

經驗告訴我們，肌力較弱者及性格上容易緊張者居多，前者是從事



圖中之點線內的壓痛點常誘發手臂的麻痺，其實線小圈圈為觸發頸椎部之壓痛點

反覆性單調的上肢作業而使頸、肩及背部的伸展肌群疲勞，後者為精神上的壓力所導致的因素較高。

所謂一度肌肉疲勞是從事運動或重勞動等之激烈的肌肉運動所產生，以及類似單調的上肢作業（維持長時間的立姿或坐姿，使上肢和頸椎向前屈曲的狀態下，做長時間且持續性的和反覆性的作業）的肌肉疲勞，此時，伸展肌群常處於緊張狀態，流向肌肉的血液循環能力降低而容易產生疲勞。肌肉的疲勞，長期性未獲得解決，而產生肌肉的局部性痙攣收縮，其涉及範圍廣闊，如肌肉收縮性頭痛。因分佈於頸部的交感神經所刺激而產生關連性的耳鳴、頭暈、噁心等。

肌肉收縮性頭痛的徹底治療法，是將頸、肩胛帶及背部肌肉的緊張去除和增強肌力訓練。

所謂二度肌肉疲勞是一度肌肉疲勞再加上精神上壓力的產生及性格上壓力不易解除的情況，佔大多數。健力運動是一種施予自己體重二

倍以上的重量於身上，再以掙扎式的施力將其重量舉起，此時將消耗全身大部份能量(energy)，使受力和施力部位器官組織受到一度肌肉疲勞。

臨床症狀

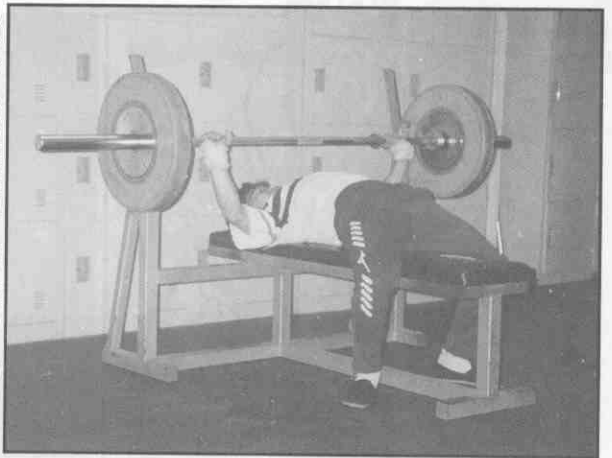
其臨床症狀之特徵：

1. 壓疼痛，
2. 肌肉常結有硬塊，
3. 肌肉之伸展疼痛，
4. 反射異常。

一九九九年四月底，我們會針對國立臺灣體育學院健力運動代表隊男十六名、女十八名，做了一項問卷調查和徒手診斷(壓疼痛點、肌肉伸展是否疼痛)。

問卷調查的結果，男女共三十四名健力運動員中，曾患有頸、肩疼痛者有二十二名，佔全體的六十四·七%，現患有頸、肩疼痛者有十五名，佔全體的四十四·一%。

徒手診斷結果是依據圖一所示位置診斷，患有頸、肩疼痛者十五名，全員皆有壓疼痛及肌肉伸展疼痛。



臥舉時，因受重壓後，其直接受力點為肩胛骨，將影響頸、肩部。

結論

1. 「預防勝於治療」，因此，長期性的實施肌力訓練，積極消除肌肉疲勞和矯正工作姿勢及調整生活型態的健康管理。

2. 具體且有效之療法有：(1)物理療法(2)運動療法(3)心理療法

物理療法：(1)溫熱(2)指壓、

按摩(3)水療(4)電療。
運動療法：(1)伸展操(2)肌力強化運動。

心理療法：(1)自我催眠法(2)肌肉鬆弛法(3)音樂療法。

3. 健力運動員，因長期性的受到自己體重二倍以上的重量訓練，於三十四名中，曾患有頸、肩疼痛者有二十二名，佔全體的六十四·七%之多，但經實施以上療法後已降到四十四·一%，而且也在持續接受以上療法中。

4. 健力運動員之運動傷害，大多數起源於長期性疲勞的累積，因此，運動前、運動後實施以上療法是必要的。藥劑的內服和注射只是暫時性舒解疼痛，並非治本之道。

5. 藥劑的內服和注射只是暫時性舒解疼痛，並非治本之道。

6. 預防肌肉過度緊張的疼痛，平日需強化頸、肩部肌力，早日解除肌肉疲勞和整頓及工作生活環境。

7. 物理療法、運動療法和心理療法為具體且根本之道。