

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動傷害 來源 自由時報 日期 97.11.-2 版面 B七版

鐵馬族 坐不好 運動傷害跟著來

文 / 雨點

我每天都騎單車通勤，往返於台北縣市，上橋過河早已習以為常。

我以為這樣既達到了健身運動的效果，又節能減碳省荷包，所以樂此不疲。



但最近幾個月卻常常感到肩頸不舒服，時有痠痛感，而且發生「落枕」頻率變高。起初不以為意，但久而久之，疼痛時間愈來愈長，從3、4天延續到兩個禮拜，甚至連左手也感到痠麻，騎單車上班已然力不從心，這時才驚覺問題的嚴重性，趕緊就醫。

檢查後發現，原來是頸椎間盤突出，因為壓迫到神經，所以左手才會有痠麻的症狀。醫師詳細問我的工作性質，試圖找出病因。我告訴他自己都是騎單車通勤，會不會是因此「肇禍」？醫師明白了原委，他說：「由於現在騎單車風氣日盛，很多人都把騎單車視為一種流行。雖然值得鼓勵，但如果『坐』姿不對，又長時間重複同一個動作，就可能造成與騎腳踏車有關的運動傷害。」

聽醫師這樣一講，我知道問題出在哪裡，於是聽從醫師的建議，暫時改以其他交通工具代步，經過一段時間的復健治療，肩頸痠痛的症狀逐漸得

到了緩解。

這次教訓也讓我意識到騎單車「坐」姿很重要，於是瀏覽一些單車的網頁，有單車達人圖解教戰手冊，強調的就是「坐」姿要正確。

像是騎單車時，身體不應該前傾，賽車場上的單車選手為了競速而壓低身體、臀部離開坐墊，身體彎成90度是為了解風阻，其實在現實中並不適用；同時頸部也不應該過度後仰，座椅、手把的高度要適中。

如果連騎平路都有不舒服的感覺，就更不要說出力騎山路、爬坡了。顯然，騎單車雖然是一項很好的運動，但如果忽略了正確姿勢，也可能造成得不償失的運動傷害。

一直以來，我們的想法總是「運動就等於促進健康」，但從那麼多的運動傷害可知，這樣的觀念其實不盡正確。如果忽略了己身的體能、健康情形，過度造成身體的負荷和壓力，就會適得其反。「騎單車，先騎對姿勢」，這才是正確的觀念。

(作者為北縣讀者)

←鐵馬族若姿勢不正確，運動傷害上身。
(資料照，記者張忠義攝)