

# 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 98.11.23 版面 B四版

## 大腿撞擊性運動傷害 小心變成軟腿族

圖·文 / 陳泓翔、劉季花

打籃球等運動，不免有一些肢體碰撞，尤其是下肢的大腿部位，當大腿撞擊傷害過大時，不要以為消腫後，就沒事了，後續還可能會出現腿部緊繃、纖維化及走路會「軟腳」（無力）的情況！

以下伸展運動，將有助於改善大腿運動傷害，增進下肢肌力及健康，讀者可以參考以

下方法及圖示，包括大腿伸展運動、單腳屈膝訓練、下肢肌力訓練、誘發肌力貼紮等，改善大腿緊繃，避免肌肉纖維化，強化大腿肌力，促進平衡能力等。

對了，提醒您，運動傷害發生後，應該要儘速就醫，並遵醫囑持續復健。

（作者皆為彰化基督教醫院鹿基分院物理治療師）

### 大腿運動傷害復健動作

照片提供：陳泓翔、劉季花

圖一 大腿伸展運動



趴姿，在大腿處墊枕頭，讓髕關節呈伸直狀，患側膝蓋彎曲到最大，同側手抓著腳踝。每次維持5至10秒，15至20次。

圖二 單腳屈膝訓練



站姿，患側腳單腳站立，做緩慢下蹲微屈膝動作，維持3至5秒，再慢慢站起，10至15次，可配合手倚牆邊或手扶椅背練習，增加動作穩定性。

下肢肌力訓練



坐姿跨坐在治療球上，健側腳在前，患側腳在後（如圖三），患側腳膝關節伸直將身體帶往前，呈前弓後箭姿（如圖四），每次維持3至5秒，10至15次。

圖五 誘發肌力貼紮



將肌內效貼布順著大腿肌肉走向貼紮（請直接貼紮於大腿上），藉由肌內效貼布本身彈力，幫助誘發股四頭肌肌力。