

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 大成報 日期 890118 版面：四版

腳踝與膝蓋就猶如汽車的避震器一樣，主要目的是減緩因為運動對人體各部位、器官所造成的震動，但是在人工跑道、柏油路

慢跑，是現代人最流行的運動方式，既方便又不受時、地所影響，因此運動人口相當廣泛，尤其是清晨路跑活動，更是令晨跑族趨之若鶩，不過站在醫學的立場，則是較不建議人們進行路跑活動。從醫學的眼光來看，人類腳部的構造，只適合在平坦的草地上進行跑步，其他不論是比賽用的人工跑道或是柏油、水泥路面等，都容易造成腳踝及膝蓋的傷害。

吳濬哲 運動醫學專欄

慢跑場地 最好選擇平坦草地

踝關節上方出現肌膜炎 疲勞性骨折前兆

及水泥等路面上進行跑步，極容易增加腳踝及膝蓋的負擔，進而發生運動傷害。

由於國內綠地嚴重不足，想在綠草如茵的場地上跑步，稱得上是件奢侈的享受，特別是對都市的上班族而言，所以大多數的慢跑族，只有在田徑場的人工跑道進行。

在人工跑道上進行慢跑對於人體所造成的傷害，遠比在柏油或是水泥地上為小，不過仍須注意，除了充足的暖身及合適的跑鞋外，在跑步的過程中，最好是順時鐘、逆時鐘交替進行，而不是同一個方向一路跑下去，這是為了讓腳踝及膝蓋能平衡所承受的壓力。

一般來說，場地在設計之初，要做到完全水平的

機會相當渺小，因為些許的坡度是可以接受的，也由於這層關係之故，若只以同一個方向進行跑步，會造成這兩個部位所承受的壓力不同，長期累積下來，會造成腳踝及膝蓋兩側肌肉的不平衡，而容易發生運動傷害。

另外，過度的跑動，在踝關節上方十二至十五公分處，出現肌膜炎的情形，而這是疲勞性骨折的前兆，一般來說，疲勞性骨折大都出現在脛骨、股骨或是趾骨等處。（記者 劉忠杰／整理）

（作者吳濬哲先生曾任榮民總醫院骨科主任，現為瑣瑣聯合診所骨科、運動醫學科主任。諮詢專線 〇二二八二五五九轉三一。）