

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 運動傷害 來源 蘋果日報 日期 99.4.4 版面 A二十版

暖身不夠 女熱舞跳斷腳筋

【許佳惠／台北報導】足球金童貝克漢阿基里斯腱斷裂引起全球注目，但阿基里斯腱斷裂可不是球員專利。長庚醫院骨科最近接獲不少年輕人肌腱斷裂，醫師提醒，過度運動和暖身不夠都容易造成肌腱斷裂，應特別注意。

林口長庚醫院骨科醫師陳永仁表示，最近有位18歲少女，在跳舞後腳後跟突然無力，就醫檢查發現是阿基里斯腱斷裂，該院也有一名

醫師某天晨跑，腳後跟突然「波」一聲，肌腱斷裂，又痛又無力，二位患者後來都經顯微手術接回肌腱。

運動後可泡溫水

陳永仁表示，阿基里斯腱即俗稱的腳筋，主要是控制腳踝關節活動，平常不運動，若運動前暖身不夠，突然過度用力，就可能讓腳筋應聲而斷，受傷時除腳腫痛、無力外，通常外觀正

常，有人拖了二、三個月才就醫。

陳永仁形容，腳筋斷了還能走路，但就像電線外皮沒斷，裡頭銅線卻已斷裂，拖越久不但可能連外皮也拉斷，也增加接回難度，提醒民眾運動後腳跟有不適應就醫。長庚醫院桃園分院骨科醫師張世昇說，控制體重可減少阿基里斯腱負擔，運動前可做弓箭步伸展，運動後做伸展運動或讓腳跟泡溫水舒緩，可保護阿基里斯腱。

預防阿基里斯腱斷裂 注意事項

- ▶維持規律運動習慣，勿突然大量運動，要循序漸進
- ▶維持正常體重
- ▶運動前充分熱身，可多做弓箭步的伸展運動替阿基里斯腱暖身

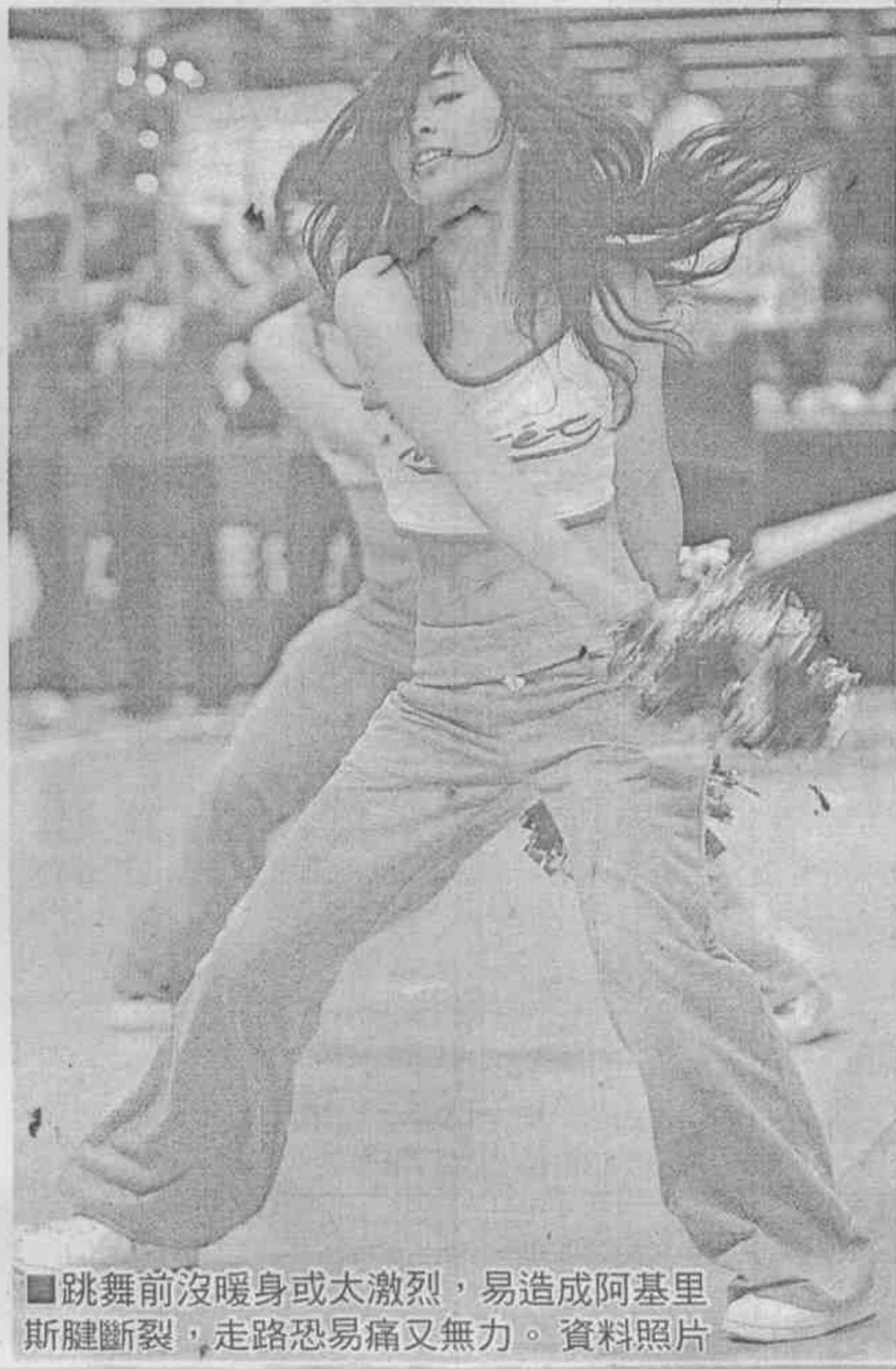
- ▶運動後也要做伸展運動或泡溫水，讓肌腱放鬆
- ▶運動時若聽到腳後跟有「波」的聲響，合併疼痛感、無力，應就醫檢查

資料來源：陳永仁醫師
張世昇醫師

阿基里斯腱 示意圖



阿基里斯腱若斷裂，走路易痛又無力。



■跳舞前沒暖身或太激烈，易造成阿基里斯腱斷裂，走路恐易痛又無力。資料照片

