

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 運動傷害

來源 台灣新生報

日期 99.06.07 版面 十一版

跑步運動姿勢錯誤 傷膝蓋

臀部訓練可矯正、減痛

一周做兩次 持續六周 髖股關節痛症候群即見改善

【記者蘇湘雲／綜合外電報導】時常跑步運動的人，有時會感覺到膝蓋疼痛，美國研究發現，一周做兩次臀部重量訓練運動，持續六周，可有效減少「髖股關節痛症候群」（PFPP）所引起的關節疼痛，特別是有跑步習慣的女性，更能感受到臀部重量訓練所帶來的好處與效果。

美國印第安那大學與普渡大學印第安那波里斯聯合分校（IUPUI）物理治療系副教授崔西·迪克斯為這項研究計畫主持人。醫界理論認

為，許多跑步的人因為姿勢錯誤，所以容易引起「髖股關節痛症候群」，關節往往飽受疼痛折磨，但臀部肌肉如果夠強壯，就有助於矯正錯誤的跑步姿勢，減輕關節疼痛，研究結果也支持這種看法。

研究人員將疼痛分為10級，3級代表疼痛較為明顯，7級則表示疼痛非常強烈，有些跑步的人跑到一半時，因痛到受不了而半途而廢。研究人員讓這些受傷跑者進行為期六周的訓練計畫，結

果原本疼痛程度為7級，經過訓練後，疼痛程度降到2級以下，幾乎感覺不到疼痛存在。

這項研究為美國印第安那大學所發表，迪克斯說道：「說實話，我沒有預料到疼痛減緩程度可以差到那麼多，」大多數跑者疼痛程度都降到2級以下。

有跑步習慣的人常發生「髖股關節痛症候群」，患者剛開始跑步時，並不會感覺疼痛，但疼痛會漸趨惡化，當患者停下腳步時，疼痛感覺馬上消失無蹤。

參與研究的人每周做兩次臀部重量訓練，每次進行30到45分鐘，臀部重量訓練包括單腳蹲運動和抗阻力運動，總共有11位跑者參與研究，減輕疼痛效果非常明顯，臀部重量訓練也許可以用來治療「髖股關節痛症候群」，幫助減緩跑者膝蓋疼痛。