

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動醫學 來源 大成報 日期 890124 版面：九版



歐美地區的民眾常在周六、日休假時拚命運動，結果周一上班時感到肌肉痠痛，他們皆罹患了「假日運動員症候群」。國內自開始實

### 吳濬哲

## 運動醫學專欄

登刊五周至一周

居住在都會區的民眾不但生活空間狹小、運動場地不足，再加上工作忙碌，找不到固定時間運動，很難養成固定的運動習慣，於是一到假日便拚命運動，但在熱身不足、平時缺乏運動的情況下，很可能會發生「假日運動員症候群」。

平時不運動、假日過度運動除了造成肌肉過度使用，導致肌肉痠痛外，還可能因熱身不足，造成肌肉、韌帶的扭傷及關節受傷，因此，民眾平時就應養成固定運動的習慣，以免到了假日一找到場地就拚命運動，過度使用肌肉，進而引發假日運動員症候群。如何養成固定運動的習慣？其實，上班族可以每天

# 假日拚命運動 肌肉拉警報

## 泡溫水澡 幫助乳酸代謝 減低不適

施周休二日制後，亦有不少民眾趁著假日想要「補做」運動，門診中就曾接獲數例在假日運動後抱怨恢復上班時腰痠背痛病例，這都是熱身不足、運動量過大所引起的肌肉痠痛，患者可能在運動當時就已受傷，才會全身痠痛。

抽出一些時間來做運動，例如工作卅分鐘後可站起來做五分鐘的體操，轉轉脖子，動一動身體，對身體健康很有幫助。此外，已購買健身器材的民眾可充分利用這些器材，例如一邊看電視可一邊跑步，逐步增加運動量，假日運動時就不容易受傷了。

如何舒緩肌肉痠痛的不適感？民眾可在大量運動後泡溫水澡，放鬆肌肉，幫助乳酸代謝，但若感到痠痛不已，應立即到醫院治療，以免發生嚴重後遺症。

(埔瑛聯合診所骨科、運動醫學科主任吳濬哲口述，諮詢專線(02)二八二五五九轉三二)