

享受樂活避免傷害

做好暖身防護

鐵馬逍遙遊

要享受騎乘自行車的健康樂活，一定要做好暖身運動，並注意防護。(資料照片，路透社)

文 / 許嘉麟

小張到門診時，手指僵硬張不開，後腰也痛得快直不起來。他焦急地問我說：「醫師，這樣的狀況什麼時候會好？有沒有辦法可以快點好？」因為他已經請假要去旅行，可沒辦法再請假等病好！

原來小張搭上自行車環島的熱潮，但平時沒有訓練肌肉的耐力，突然長時間騎乘自行車，手握太緊、太久，所以手指屈指肌拉傷，手腕處正中神經（腕隧道症候群）和尺神經（Guyon's 隧道症候群）也受到輕微壓迫，造成手掌麻木、疼痛的狀況；騎車時，彎腰太久，拉傷髂腰肌。

騎腳踏車是鍛鍊心肺機能與肌耐力的良好運動，但在騎乘的過程中，要做好正確的防護，尤其是久坐的學生或上班族，腰部可能經常性的前傾，活動力也不足，很容易便造成運動傷害。若不幸拉傷時，可以先冰敷一天並休息，當患部腫脹嚴重時，可配合局部壓迫，及墊高腰部的動作，以緩和疼痛，一旦症狀持續數天，或有不明疼痛時，一定要尋求醫師協助，以免產生後遺症。

◎要達到健康樂活，避免手麻或腰痠背痛的運動傷害，提醒您可以注意下列事項：

●騎自行車時，應先做暖身及伸展運動；暖身、伸展不足，身體僵硬時，腰部受力比較大。

●採取正確的騎乘姿勢：

(1) 若坐墊太高，導致身體需左右移動來踩踏，時間一久，會拉傷腰部肌肉。

(2) 坐姿過於前傾，腰部承受太大的壓力，坐墊的仰角過大，會使骨盆後傾，腰椎前彎，增加腰椎的受力。

(3) 齒輪比太重造成太用力踩踏，也會讓腰部肌肉負荷過大，這些都可能造成椎間盤突出，還有下背部疼痛。

(4) 握把手時，手腕應與手臂成一直線，保持靈活，而非用來支撐身體的重量，且手肘應自然放鬆，要保持微彎，吸收單車在地上行駛時的震動。

●選擇騎乘路況：過多的震動，腰就成了避震器，肌肉不正確的施力，容易造成拉傷，所以遇到坑洞或凸起的減速條時，可以稍微提高屁股，不要讓震動直接由脊椎承受。

●視體能狀況

調適漸漸進過量的騎乘時間；突然過久的騎乘或是里程數過多的騎乘都會讓肌肉過度疲勞，騎乘過程中，要適時休息轉手腕、活動筋骨。騎乘後，做一做緩和運動，可避免肌肉拉傷。

●運動傷害發生後，應休息、治療，等待完全復原後，再繼續，避免傷害不斷累積，造成長期的影響。

本來就已有慢性腰痛或腕隧道症候群病史的車友，長時間騎乘自行車前，更應先衡量自己的身體狀況，採取正確舒適的姿勢及適當的保護措施，才能達到健康樂活的目的。

(作者為台北醫學大學附設醫院復健科醫師)

