

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動防護 來源 自由時報 日期 97.11.19 版面 B七版單車尺寸不合
健身反傷身

記者何玉華 / 北縣報導

騎單車風行，但造成的傷害也不少，台北慈濟醫院復健科門診中發現，常有肩頸痠、手腕麻木、膝蓋痛或下背痛的腳踏車騎士求診，醫師謝仕福說，這些都是「尺寸不合」造成的運動傷害。

台北慈濟醫院復健科彙整近年來的臨床病例發現，相對於「意外傷害」，單車騎士因為「尺寸不合」造成的「運動傷害」也常見。謝仕福說，意

外傷害容易防範，尺寸不合的影響則是在不知不覺中傷害纏身。

謝仕福表示，騎單車前，一定要先從頭到腳做拉筋暖身運動，注意坐墊、把手的位置，一旦坐墊位置不正確，可能會加重膝關節壓力，導致「髕骨股骨疼痛症」。

他說，把手太低，上半身重量容易集中壓迫到手腕的尺神經和正中神經，導致「腕隧道症候群」及「尺神經病變」。減少傷害的方法，是配戴專用手套，或選擇有避震功能的把手；另外，腳踩踏板不可以外八或內八，踩踏點不正確，久了會引起「髌骨疼痛症」、「阿基里斯肌腱發炎」或「足底筋膜炎」。

長時間騎單車，會屁股疼痛，謝仕福強調，感覺到臀部痛時，要檢查皮膚狀況，若已經感覺到陰部跟生殖器麻木，就表示已經壓迫到神經，一定要休息至少一週，否則可能影響傷害到性功能。



坐墊位置、材質一不注意，可能在無形中造成傷害。(記者何玉華攝)

挑車小叮嚀

●車架尺寸：跨上腳踏車站立時，從胯下到車架頂端要有1至2吋的距離，登山用自行車約3至6吋。

●座墊高度：站立時，從地上到胯下的距離再乘以1.09，就是座墊的最適合高度，也就是腳往下踩踏板到底時，（腳踏板轉軸位於6點鐘位置），伸直的腳微彎約20至30度。

●座墊平的最好。

●座墊前後位置：手肘對準座墊前端，伸直的手指尖剛好可以碰到龍頭，或是騎腳踏車一腳在前，一腳在後呈水平等高時，前腳的膝蓋骨與踏板軸心成一垂直線。

●把手：寬度與肩同寬，高度與座墊同高。

(記者何玉華整理)