

愈少運動，愈容易受傷？

“週末運動員”受傷機率高於常運動者，正視運動傷害問題刻不容緩

●運動固然有益健康，但受傷後處理不當，卻容易造成運動傷害。尤其是繁忙工商社會中，許多上班族都知道運動的重要性，但能每天維持運動者卻少之又少，於是你我左右的朋友可能都是典型「週末運動員」。

這一族群僅在週末從事運動，多缺乏正確的運動觀念，因此除了比經常運動者容易發生運動傷害外，由於對運動傷害的認識相當少，更容易對運動扭傷、拉傷或肌肉疼痛不予理會，或是自我治療的方法不正確，導致受傷部位更嚴重，而不得不求助於醫師。

在台代理虎標系列產品的美商新美公司西藥處長楊宗堅表示，運動傷害其實可以事前作暖身運動來防範，若能在運動後自我檢查有無運動傷害，並施以適當的治療，就可以避免發生運動傷害或使病情更為嚴重。

為了進一步推廣防治運動傷害的觀念，該公司與新加坡虎標醫藥公司配合新推出的「虎標酸痛乳膏」，印製五萬份「運動傷害防治」手冊，提供消費者免費索取。

這本手冊為新美公司委託中華民國路跑協會製作，在台大醫院復健部主任賴金鑫與中國工商專校老師盧瑞山指導下編撰而成，包括運動前後的暖身及運動傷害等課題。

此外，為徹底落實推動各項運

→由專業按摩師使用虎標酸痛乳膏按摩酸痛處的效果更佳。

動，虎標與新美公司正積極響應中華民國路跑協會舉辦的各項活動。從參與八月十日的「超越巔峰」第二屆水返腳夏季路跑賽為起點，新美將陸續參與十月份為保護臭氧層而跑，十一月的台北國道國際馬拉松賽，並在活動現場設置「虎標酸痛乳膏」服務站，協助跑者作運動前後的防治工作，以減輕肌肉酸痛。

→虎標酸痛乳膏服務台免費提供產品使用服務，倍受好評。

