

● 3之④松拉馬 康健與動運 ●

記者 朱逸寧／專題報導

沒有一種運動不會產生運動傷害，但是有的運動容易受傷，有的運動比較安全，凡動作激烈且具衝擊性的運動最易受傷，馬拉松屬於個人活動型的溫和運動，但因為長時間的慢跑，是向人體體能所能負荷的極限挑戰，初跑者必須經過體能極限耐磨度的熬練，過程中常見運動傷害發生。一般馬拉松的長程慢跑者，熬過體能極限後，常見的多是一般性的皮肉傷，皮膚的摩擦傷最多，其次是抽筋和肌肉拉傷、膝外側疼痛等，大部份稍加注意便可以避免受傷或減輕傷勢，但需注意隱形傷害累積形成的疾病。

根據國內外運動傷害醫學統計，馬拉松跑者發生最多的

馬拉松跑者 容易發生摩擦傷

尤其是初跑者 儘可能穿慢跑鞋和運動襪

運動傷害是摩擦傷，其次有脛骨疲勞性骨膜炎和非外傷性脛骨骨折、膝蓋外側疼痛、跟腱周圍蜂窩組織炎、足跟痛、小腿抽筋、大腿抽筋、橫膈膜抽筋、多發性多塊肌抽筋、肌肉拉傷、延遲性肌肉痠痛、中暑、運動性低血糖、休克、心肌梗塞、冷空氣性肺臟傷、心律失常、肝區疼痛及日光性皮炎等。

一、摩擦傷

容易發生摩擦傷的部位首推足部，其次是會陰部、大腿內側、腋窩、乳頭處及背部，其中足部起水泡最痛，弄不好會發生細菌感染。現代都市人，平時走路很少超過一公里，馬拉松卻要跑四十二・一九五公里，速度最快的也要跑兩小時多，最慢的有七、八小時才完成，其他如半程馬

拉松、五千公尺、一萬公尺、兩萬公尺等的長跑，也都不是幾分鐘或幾十分鐘可以完成的。因此，不停地跑呀跑的結果，初跑者以及那些穿了非慢跑鞋或不合腳鞋之跑者，便容易因足部震動摩擦太久，造成足部起水泡、趾甲下瘀血。

單純的水泡或瘀血還好，有些跑者在起水泡後還繼續跑，以致水泡被磨破，破皮後的傷口，繼續摩擦不但會將破皮處撕扯出更大的傷口，也會磨到流血使傷勢變得嚴重。人在跑的時候，往往因意志力而忍受傷痛，甚至感覺不到疼痛，直到跑完檢查時，已經變成一片大傷口，隔天會痛得如法穿鞋。

一般經過訓練的馬拉松選手和資深長跑者，已經腳部長硬皮，不大會再起水泡，除非穿了不合腳的鞋，因此需要注意的初跑者，儘可能一定要穿合適的慢跑鞋和合適的運動襪，初跑時一次別跑太多，避免腳底流汗產生水性摩擦，可降低起水泡的機率，發現足部感覺不舒服或疼痛時，即刻停下來檢查，發現水泡就不該再跑。處理水泡時，先洗淨外皮，然後用針刺破，擠出泡內液體，再用紅藥水擦拭消毒。趾甲瘀血則可以熱敷慢慢消除。此外，其他部位的摩擦傷，則可抹上凡士林來預防，國外馬拉松比賽時，沿途會有義工拿著抹有凡士林的小木棒供應，隨手取來用，平時自己跑，隨時準備一份備用。