

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健 來源 自由時報 日期 97.10.-5 版面 B八版

## 單車熱

自行車運動包含了上、下肢及軀幹的協調作用，常見肌肉、筋膜、肌腱拉傷，甚至骨折等傷害。



## 運動傷害 停看聽



(資料照，記者洪定宏攝)

文 / 余文輝

風和日麗，微風徐徐，河堤便道上，自行車來回穿梭，展現親子同樂的一幅景象。近年來，由於國民水準提昇、生活品質改善及休閒活動的類別多元化，自行車已由原本單純的交通工具轉為具競賽及休閒功能的角色。

騎著自行車暢行原野，那種優閒自在的感覺是很多人都有的經驗，殊不知若拿自行車做為像登山之類高難度的運動，會因為加速功能改變，容易引發次發性的運動傷害。

「工欲善其事，必先利其器」，我們的身體就如同工具機件一樣，需完善的保養照護，以避免不必要的損傷。

◎自行車運動包含了上、下肢及軀幹的協調作用，常見可能發生的運動傷害：

## ●肌肉拉傷及過度使用

騎乘自行車時，隨著腳部一踩一踏的動作，背、臀及下肢的肌肉交替收縮、鬆弛，並以週期性的頻率進行。若週期過久，將會因過度使用，導致肌肉耗氧量過多，造成肌肉、臀部和大小腿肌肉痠痛，通常遍及腰、背、頸項、上臂。若因追求速度快感而瞬間加速過劇，更可能導致肌肉拉傷。

## ●筋膜、肌腱拉傷，導致筋膜

炎或肌腱炎

騎自行車進行加速時，肌肉的瞬間爆發力達到最大，在此狀態下猛力踩踏，未確實完成預備動作，肌肉、韌帶及肌腱無法負荷，即可能造成拉傷，甚至撕裂，影響功能。

一般而言，此類損傷多半發生在下肢，含大腿、膝關節、小腿及踝跟等部分的肌肉肌腱。

## ●骨折

自行車屬於移動性競速工具，穩定性卻不及其他交通工具，騎乘者一不小心，或遇到突發狀況一時無法應變，極容易發生意外跌倒，輕者頭破血流，重者導致身體骨折。最易發生部位如鎖骨、手部等。

近來國際間越來越關注環保議題，單車旅遊形成一股風潮，但因騎乘者欠缺保健，及鐵馬道路品質不佳，造成運動傷害的事件頻傳。

千里之行，始於足下，我們的身體機能也需細心保養，方能靈活使用。騎乘自行車出遊，可收游目騁懷之效；但是稍不留意，將使愉快之旅萌生遺憾，因此騎乘自行車前最好能檢視個人的體能狀態，並謹慎小心，以確保自行車安全。

(作者為耕莘醫院新店總院骨科主任)