

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動材料 來源 中國時報 日期 890114 版面：三十版

## 科百小康健

生鴻江◎

### 害傷動運的見常族髮銀

#### 運

動傷害最常見的當推拉傷與扭傷。前者是指肌肉或肌腱的損害，後者則是指關節中韌帶的損傷。而拉傷或扭傷便是指組織中的部分或全部的纖維因外力或用力超過其承受限度而斷裂，一般所稱的肌腱炎，其實便是肌腱或肌肉的拉傷。

拉傷及扭傷其實在任何年齡都會發生，但是在年長的人身上更是常見，原因有下述幾點：

1. 肌腱等因陳舊未癒合的損傷或疤痕化，導致健全的纖維數目減少。加上尚存的纖維本身的退化，造成肌腱或韌帶強度的降低，耐力度大不如前，也就較因勉強出力而受傷拉裂。

2. 肌肉在休息狀態下充血度很差，較為脆弱。運動時會增加血流而充滿彈性，較不易拉裂，這本是肌肉自然的特性，但是年長者因周邊血管硬化及心臟收縮力降低，導致這種充血的過程緩慢而不完全。

3. 年長者常因關節退化或關節炎，使關節的轉動生澀不順暢，好比一個生鏽的齒輪，肌肉要花更大的力量才能轉動它，因此年長者運動肢體時宜放慢速度，以免原已力道不足的肌肉過度負荷而發生裂傷。

4. 運動需要多條肌肉彼此協同合作，這種精確的協調必須仰仗快速反應的神經系統來控制。年長者常因神經反應較為遲緩，而出現甲肌肉全力收縮時，乙肌肉來不及放鬆的現象。解決的方法也是要放慢運動的速度，避免急起步、急停止等動作，讓肌肉間有充足的調和時間。

5. 肌肉及肌腱容易疲乏，在疲乏狀態下它們顯得脆弱而易受傷，必須稍事休息，待新鮮的血流帶來氧氣，沖走廢物才能恢復。年紀較長者這種現象更為明顯，同時由於前述肌肉等充血速度緩慢等因素，休息間歇期要更長，所以年長者運動時要避免長時間做同一動作（即反覆使用同一肌肉），而應在其中插入數段休息。

（作者江鴻生為台大醫院骨科醫師）

（本專欄與中廣新聞網合作於今日同步播出）

