

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 資料 來源 大成報 日期 890117 版面：九版



而異，其中短跑或瞬間必須腿運動傷害也因運動型式

吳濬哲 運動醫學專欄

扣除會危害生命的運動傷害，人體最容易受到運動傷害的部位就屬肌肉和韌帶，如果運動過量而不是採取漸進式的運動量，或熱身時間不夠，都非常容易導致肌肉、韌帶的運動傷害。

肉不斷在做一縮一放。

發揮爆發力的運動容易導致大腿肌肉拉傷，原因在前大腿部位有四頭肌，後大腿部位有三頭肌，四頭肌和三頭肌在運動中的標準比例應是一比一，但運動傷害的產生就是四頭肌和三頭肌運用比例沒有達到一比一，一般人在從事短跑運動時四頭肌和三頭肌都只有一比〇·六，不過這並不稀奇，因為許多專業運動員訓練時的比例也只有

熱身不足、瞬間劇烈運動為主要肇因

肌肉和韌帶 最易惹傷身

由於劇烈運動中因熱身不夠導致的大腿前側四頭肌拉出，大腿後側三頭肌無法收縮，就會造成大腿肌肉拉傷，這種型式的拉傷是運動員自己防治措施不佳所造成的拉傷現象；至於長跑或耐久力的運動，運動時的用力部位多在小腿和足部，其中小腿部位的腓腸肌在從事長跑時最容易拉傷。

另外，跟骨腱也是跑步時極易出現拉傷的部位。當我們從事跑步運動時，大都是前腳掌先著地，接著才是後腳掌，這樣前、後的過程中，也正是跟骨腱在做伸、縮運動，頻率太快或是太過於疲勞，也容易造成跟骨腱的傷害。

作者吳濬哲先生曾任榮民總醫院骨科主任，現為埔瑛聯合診所骨科、運動醫學科主任，諮詢專線〇二一八二五五九九轉三二