

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 運動傷害 來源 台灣時報 日期 09.08.22 版面十七版

單車族騎姿不當 椎間盤突出

若單車設計不對或路不平穩 易造成傷害 接受內視鏡切除 恢復正常生活

醫病
交流道

〔記者周為政彰化報導〕四十歲林

先生，喜愛騎腳踏車，某個假日，他

騎單車健身，未注意到前方坑洞，單車在坑洞處蹬了一下，回家後背部疼痛合併左下肢劇烈麻痛而坐立難安，經核磁共振檢查發現為外傷性椎間盤突出症。

術後八小時 疼痛症狀消失

彰基醫院神經外科主治醫師陳建民說，經他解釋各種可能手術方法後，患者選擇接受內視鏡椎間盤切除手術。手術後八小時，患者疼痛症狀消失，可以自行上下床行走，隔天就可順利出院、一週恢復正常生活和工作。

陳建民醫師說，所謂內視鏡椎間盤切除手術，是針對某些椎間盤突出的病患及已做過復健一段時間，但仍未改善的病患，在選擇傳統破壞性較大的手術及微創椎手術外，提供另外一種手術選擇，他說，手術方法是利用內視鏡，經由人體已存在的天然管道，在減少破壞或不破壞人體組織情況下進行椎間盤突出摘除手術，與傳統手術比較：傷口較小（○點八公分），較不痛，出血量少（幾乎不出血）、手術時間短（約一小時）、手術後恢復較快（約住院一天）。

傳統和微創術外另一種選擇

陳建民說，內視鏡椎間盤切除手術是近年來較新的手術方式，雖然不是所有椎間盤疾病患者都適用，但卻在傳統和微創手術外提供另一種手術方式選擇，確實為很多椎間盤疾病患者帶來很大幫助。

陳建民主治醫師說，近年來單車運動盛行，騎車人口眾多，相關的運動傷害案例也層出不窮，他說，單車族「姿勢不對」，很容易造成「椎間盤突出」，到底該如何避免騎車造成椎間盤運動傷害呢？

（一）車身設定：一般依身高和腿長決定車架大小，座椅一般建議是水平角度，手臂要能輕鬆的微彎，以手掌放在上把位，腳的拇趾球部份對齊踏板中線，踩到下死點時候膝蓋應要微彎成三十度左右，兩邊曲柄平行於地面時，膝蓋與踏板中線的連線應垂直於地面。

（二）關於騎姿：立骨盆，避免會陰部的過度壓迫，較不會造成會陰部麻痛或性功能障礙等問題。拱背：騎車強調核心肌肉群應用，從腹部到膝蓋以上的肌肉，除負責踩踏的大腿及髂腰肌外，最重要的是靠腹肌維持騎姿，尤其是縮小腹拱背姿勢。因為人體脊椎在拱背情況下視為一個巨大的彈簧，遇到各種顛簸路況時，能夠有效舒緩壓力，有些騎士不習慣維持拱背姿勢，反而讓脊椎呈現一個S型，這樣在騎乘時就容易造成椎間盤運動傷害。

（三）路段選擇：對初學者來說，應儘量選擇安全平穩的平路或穩坡(坡度一至三%)及車少路段。



↑ 騎單車是很好的運動項目，但如果姿勢不對，很容易造成「椎間盤突出」。
← 手術後，爆開的椎間盤已由內視鏡手術移除（箭頭所指處），神經根壓迫解除。
（記者周為政攝）