

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動傷害 來源 聯合報 日期 981104 版面 B二版

擴胸健身 過度用力 肋骨斷裂



使用擴胸器材可以讓男人有藍波般肌肉，女生則有曼妙身材，醫師說不管男女都應量力而為，才能避免運動傷害。

照片／澄清醫院提供

【記者胡宗鳳／台中報導】台中市53歲婦人為維持身材健美，常上健身房健身；日前因左側胸痛難忍求醫，才知使用訓練器材擴胸時，因過度用力造成兩根肋骨斷裂。醫師呼籲民眾從事健身運動時，需量力而為，且事前要有足夠的熱身運動，才能避免運動傷害。

3週前，這名婦人即感到左側胸痛，而且愈來愈痛，甚至躺、坐或走路時都會痛，但是她仍然強忍痛苦，依舊上健身房，並繼續做擴胸運動，最後連吃藥都無法止痛才求醫。

澄清醫院平等院區胸腔科醫師許人文說，婦人告知其左側胸部疼痛有數天之久，並擔心罹患肺腺癌或H1N1新流感，因此才會來到胸腔內科門診就醫。但經安排照胸部X光後，發現婦人的左側肋骨竟然斷了兩根。

許人文說，檢查時，病人胸部外觀、皮膚、皮下組織等，都沒有外傷或瘀血，病人也說家庭美滿，夫妻恩愛，不曾有家暴史。病人心智正常，也不可能自殘，詢問作息，

才知她有上健身房擴胸的運動習慣。

這名婦人記得，第一次使用擴胸機時，擴胸及伸展肩胛等部位時，就稍稍感到左側胸部不太舒服，但那時並不以為意，仍繼續運動。到後來只要一拉扯到左側胸部，就會立刻感到疼痛。

許人文說，胸痛原因很多，首先要排除重大心臟疾病、肺腫瘤或肺炎；也需考慮皮膚、肌肉神經與骨頭的問題。

一般肋骨骨折大部份的原因是由胸部外傷造成，如車禍撞擊、跌倒。許人文說，咳嗽太用力也會造成肋骨斷裂，尤其是遭受外力撞擊骨折後，尖銳的斷裂處可能刺傷肋膜與肺部，造成氣胸或血胸，使肺部塌陷，病人會因呼吸困難、缺氧而有生命危險。

許人文也呼籲，不論年齡大小或男女老少，從事各種運動前，一定要有足夠熱身，千萬不可在興致當頭時，就毫無節制往前走、向前衝，才不會受傷。

