

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健 來源 民生報 日期 810124 版面 二版

別讓“運動傷害”擊敗你！

托兒梅恩親身經歷，藉其他運動復健，終於克服難關，再創高峯。

記者 許瑞瑜／特稿

●運動傷害是運動員的大敵，不論是那一個項目的選手都避之唯恐不及，因為運動傷害對運動生命的斷傷力相當可怕，儘管現代醫學已如此發達，但運動傷害仍無法完全避免，而一旦不幸，運動傷害纏身該如何處理呢？馬拉松好手托兒梅恩以自己的親身經驗建議：「試著藉其他運動作復健，千萬不能因此中斷練習。」

1988年，當托兒梅恩參加個人生平第1項國際馬拉松賽時，便以黑馬之姿脫穎而出，以2小時43分51秒順利達到奧運參賽標準，但隨即在第2年中，她超過3次的腿部手術，讓大家都以為，這次嚴重的運動傷害可能使她的運動生命提前宣告結束。

但令人訝異的是，相隔不

到一年的時間，這兩條甫經過3次大手術的腿又使托兒梅恩躍居全國兩項運動（包括越野滑雪及步槍射擊比賽）排名首傑，這樣的轉變令世人直呼不可思議！托兒梅恩在賽後透露，在受傷期間，她藉著跑步和騎腳踏車訓練自己，1990年全國錦標賽中，她排名全國第2，並且在兩個星期後躍居世界排名第5。

你是否有辦法像托兒梅恩一樣，在如此短的時間內從運動傷害中恢復，「當然可以！」30歲的托兒梅恩表示。

「首先，你必須了解，除了本來的專長項目外，其實你還可以作很多事的，」曾經受到嚴重運動傷害的跑者托兒梅恩表示：「在我受傷以前，我一直以為，自己除了跑步之外，其他什麼也不會，但後來我發現，事實上，在你無法跑步時，仍可以借

助其他方式來達到同樣的練習效果，最重要的是，你必須要持續不斷地練習，靠運動讓體能不消退，這樣的話，你就可以很快地復原。」

當托兒梅恩剛進行完大型的腿部手術不到兩個月後，她立即創下了室內划船賽世界紀錄，4個月後，又在美國奧利岡州自由車公路錦標賽中獲得冠軍，這樣的成績使曾經在自行車下過很多功夫的好手莎達姆·胡姍都不得不折服。

不僅如此，托兒梅恩的柔軟度也因此比以前更佳，「當我受傷後，我採用交叉訓練的方式復健，使我的跑步能力恢復得很快，」托兒梅恩表示：「有一些運動對跑步的助益遠比你想像中還大，因此當你受傷後，你最好打開心胸，嘗試作一些你以前從沒有作過的運動。」

