

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 運動傷害 來源 民衆日報 日期 98.4.13 版面 十一版

竹醫提醒：休閒運動也要暖身

【記者黃誌寬新竹報導】新竹醫院復健科暨減重門診賴彥廷醫師表示，一位25歲的年輕男性前來復健科門診求診，該病患主訴最近常常覺得自己的右膝蓋會疼痛、僵硬不舒服。經問診和檢查發現，男子假日有騎腳踏車四處逛風景區的休閒嗜好，往往一騎上腳踏車，就會騎個兩、三個小時才返家，但

是在從事騎腳踏車運動前，卻完全沒有做任何暖身運動。而且在踩腳踏車時，又習慣以右下肢較為出力；所以在長時間、過度使用右膝蓋的情況下，導致病患該部位受傷害，肌腱發炎合併滑液囊炎，需要休息及治療。

「環保意識」盛行的當下，許多民眾傾向選擇「騎腳踏車」、「爬樓梯」、「爬

山」等運動作為休閒活動，一來可響應環保，二來可鍛鍊身體，堪稱立意良善。但賴彥廷醫師提醒民眾，請務必遵守「適時暖身」和「量力而為」這兩項重要的原則。

賴彥廷醫師表示，一味盲目地進行運動，卻忽略「事前暖身」的重要性，很容易導致運動傷害或後遺症。民眾在運動前一定要有足夠的暖身、拉筋，才能真正預防運動傷害。一般而言，暖身15~30分鐘，可以維持30~45分鐘，所以暖身拉筋完和

真正運動不要隔太久的時間。

另外，長時間、過度的使用膝蓋，例如騎腳踏車、爬樓梯、爬山、慢跑、跳躍運動等等，都可能傷害膝部，造成關節發炎、肌腱發炎、滑液囊發炎的症狀。賴彥廷醫師呼籲，每個人應該視自己的能力，調整運動時間的長短，增減運動項目的強度，並且適時緩身休息、補充水分。所以，民眾若能「適時暖身」且「量力而為」，應可避免運動傷害。

