

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動傷害

來源 大紀元時報

日期 990203

版面 B一版

慢跑鞋損關節 傷害更甚高跟鞋

【記者王平／編譯報導】最新研究顯示，慢跑鞋雖然具備了氣墊、矯正足部內翻以及足弓的支撐設計，卻未必有助保護關節，其所承受的壓力更甚於赤腳跑步或穿著高跟鞋。

據 LifeScience 網站，維吉尼亞大學 (University of Virginia) 前復健醫學系教授凱西·凱瑞根 (D. Casey Kerrigan) 的研究顯示，穿著慢跑鞋跑步，可能造成膝、髖及踝關節的傷害。

雖然整體而言，運動有助於健康，但是跑步和走路會對關節造成壓力，可能導致退化性關節炎，所以走路和跑步時要盡量減少對關節造成壓力，以免導致傷害。

相較於赤腳，穿高跟鞋走路會對膝關節 (尤其在最易導致關節炎的部位) 造成壓力，由於慢跑鞋內的氣墊會將鞋跟略為墊高，與高跟鞋類似，反而容易

為關節帶來壓力。

在凱瑞根的研究中，找來了 37 位女性及 31 位男性跑者，他們每週至少跑 15 英里 (24 公里)。讓這些人在跑步機上用赤腳跑或穿著一般慢跑鞋跑，並在其膝蓋、臀部、踝關節作記號，跑步時相機記錄下這些記號，讓研究人員了解關節移動的方式。

跑步機上面裝了一個重力板，在每個步伐中，記錄體重對關節造成的壓力，以及力道的方向。其中，扭力 (torque) 是研究重點。扭力主要由體重造成，例如以單腳站立時，體重對膝蓋內側造成的壓力較外側大，對膝蓋即造成扭力。

研究顯示，穿鞋跑步時對膝蓋、臀部和腳踝造成的扭力較赤腳跑步時大。出人意料的是，在退化性關節炎好發部位的扭力增加了 38%，而女性穿高跟

鞋時也只增加了 20~26% 的扭力。

研究結果是否意味著該將慢跑鞋丟掉？凱瑞根不這麼建議，她表示，赤腳跑步的問題是，大部分人工鋪出來的路面都是硬的，無法吸收跑步時的壓力，反而使身體必須努力去吸收這些壓力，對整個身體都造成傷害。

現任 JKM 科技公司總裁的凱瑞根相信，即使鞋弓或其他設計對膝關節未必有益，至少保護了腳部，避免引起脛骨疼痛等傷害。同時，有必要重新設計跑鞋，以降低傷害膝蓋的扭力。研究結果已發表在《美國復健醫學學會期刊》。◇

