

# 做對熱身動作 預防運動傷害

文／復健科主治醫師 陳毓仁

衛教叮嚀

50歲男性工程師，平時就有運動的習慣，也經常騎單車，沒有特別的疾病，只是平常因長時間使用電腦，有肩頸酸痛的情形。週末在朋友邀約下，用自己的公路腳踏車跟著大伙騎到墾丁，來回大約兩百公里。因平時體能狀況不錯，當下並未有體力不支或酸痛的情形，反倒是隔天開始右手出現酸麻無力的現象。就醫後才發現，頸椎本來就有退化與狹窄的情形，可能是因為長時間頸部後仰引發神經壓迫之症狀，導致手部酸麻。經解釋與安排治療後，症狀即逐漸緩解。

近年來自行車、飛輪課很流行，自行車運動應慎選合適的單車與騎乘姿勢，門診常見的求診案例以膝蓋疼痛最多，若有先天腿型不良、肌力不足、不協調或是坐墊高度不正確，有可能造成髕骨關節壓力分佈不均，進而引發髕股骨疼痛症候群。另外髂胫束在膝蓋外側反覆摩擦股骨容易造成發炎，即所謂髂胫束摩擦症候群，這個問題可藉由強化四頭肌肌力，調整坐姿，或是避免高強度運動來預防。

其次是肩頸部酸痛多因不良姿勢引起，身體過度前傾容易使肩膀與上肢的肌肉疲勞。頸部過度後仰甚至有可能會壓迫到頸椎神經根。修正錯誤的姿勢才能避免這類問題的發生。另外，長時間抓握單車把手也可能會造成尺神經壓迫或正中神經壓迫，騎車時應經常變換手的位置或使用保護的手套。

運動前熱身、運動後拉筋是好的運動觀念，但錯誤熱身、拉筋卻可能導致身體傷害。肌肉與肌腱在人體的延展性很好的粘彈性組織，增加這些組織的柔軟度可以帶來很多好處，例如預防肌肉骨骼受傷、增進運動表現，甚至是預防運動後的酸

痛。在運動前適當的熱身，可以提高肌肉組織的溫度，有效增加柔軟度，避免在運動中受傷。適當的拉筋也可以增加運動的表現，但是錯誤的拉筋，反而還沒運動就會先受傷。根據目前的研究，低強度的拉筋，可以幫助肌肉吸收更多的衝擊力。高強度的拉筋卻會造成反效果。每次拉筋的動作最好小於30秒，如果超過60秒以上的拉筋，反而對於肌肉力量有負面影響，讓運動表現更差。所以，拉筋並非越久越好，越強越好。如果運動前的準備時間不夠，熱身運動應該要優先做，會比單純只做拉筋更具有保護力。

一般健康的年輕人，做頸部繞圈、腰部轉圈的暖身運動可能沒有什麼大問題。但對於老人家來說，若有頸椎或腰椎退化性關節炎、骨刺，反而有可能因為這些動作而壓迫到神經，加重神經壓迫的症狀，引發手部麻痛（頸椎神經根壓迫）或是坐骨神經痛（腰椎神經根壓迫）。因此，若有類似症狀的病人，應避免讓頸椎或腰椎做過度的前屈或後仰。像是公園中常見的大輪胎，很多人會躺在上面伸展背部，但這樣的動作並非適合每個人，若有疑惑可請專業醫師評估。

