

## 健康跑步

## 不损筋骨



骨科高级外科顾问医生洪嘉良：疼痛可能是关节不适应突然增加的运动量所致。（龙国雄摄）

康秀金 / 报道

khoo@sph.com.sg

冠疫情下更多人外出跑步，提高身体的防疫能力。可是跑步不得法，会导致筋骨受伤。常见的损伤集中在踝关节、膝关节和足部。其中，踝关节疼痛和损伤，经常被忽略。

脚踝固然是骨头，但很多人忽略它由韧带、肌腱、肌肉、神经和血管等包围着，任何运动造成的损伤或拉伤，都会引发不同程度的疼痛。

伊丽莎白诺维娜医院高级骨科外科顾问医生洪嘉良（Centurion骨科中心）接受联合早访问时说：“踝关节扭伤是常见的运动伤害，也可能是韧带损伤引起的疼痛。如果踝关节扭伤和疼痛反复出现，这是因伤造成的踝关节松动（踝关节不稳定）所致。同样的，软骨损伤也会引发疼痛，因此，不要忽略脚踝时好时坏的疼痛讯号。”

樟宜综合医院运动医学主治医生李忠义提醒，肌肉和肌腱强化不足，容易因活动量的强度，引发过劳伤害。因此，做任何运动都必须循序渐进。

### 别忽略身上的疼痛讯号

洪嘉良医生提醒，不要忽略身体发出的疼痛讯号，如果踝关节在跑完步后或中途感觉疼痛，甚至无法跑完全程时，就应求诊。

他形容，疼痛的感觉可以是酸痛或是剧烈疼痛，不要因暂停跑步后疼痛获得舒缓而掉以轻心。“如果疼痛在跑步结束后10分钟之内消失，或是重复跑几次后就不再疼痛，往往是因关节不适应运动量增加所致。”

但，若疼痛持续超过30分钟，而且是在每一次跑步后就出

现，时好时坏，就应求诊，以免加剧踝关节软骨损伤。对踝关节来说也一样，软骨受损同样会引发疼痛。

对于有踝关节松动（踝关节不稳定）的患者，洪医生建议患者在跑步时穿上护踝套，并选择具有吸震作用的田径跑道。与此同时也要做肌力锻炼，以强化脚踝周围的肌肉力量，改善踝关节松动问题。保护踝关节最好的方法就是避免在沙滩、草地和上下斜坡上跑步，以免提高关节压力，导致软骨损伤。

预防运动损伤的黄金准则就是要按部就班，逐步增加运动强度和时长，如果身体没有任何疼痛不适，再慢慢增加跑步的时长、次数和强度。当然，合适的运动鞋子也是不可或缺的。

洪嘉良医生说，常见的踝关节扭伤治疗方法是让患处休息、冰敷、加压和抬高患处，医生或会开一些消炎药或推荐患者接受物理治疗。如果这些方法仍无法减轻疼痛，则须通过X光或MRI（磁力共振成像）或两者兼施以确诊，不可自行乱服药。

### 运动要量力而为

李忠义医生说，脚踝受伤分为急性损伤如踝关节扭伤和阿基里斯肌腱撕裂（Achilles tendon rupture）；慢性的过劳损伤则包括小腿肌肉拉伤、肌腱炎，以及骨

节性损伤（又称压力性骨伤）等。

所谓预防胜于治疗，李医生说，强化踝关节和其他关节如膝关节和髋关节的肌力，对跑步者来说非常重要。可是，很多跑步者误以为肌力与体能锻炼只用于复健。事实上，肌力和体能锻炼是预防运动伤害的重要环节，他建议在不跑步的“休息日”做相关的肌力锻炼。同样的，肌肉伸展也不能省略，包括伸展腓肠肌（gastrocnemius）和比目鱼肌（soleus）。

李忠义医生解释，肌肉和肌腱强化不足，容易因活动量的强度，引发过劳伤害。所以，在开始做任何运动前，应先了解自己的体能，不要勉强做。预防运动伤害的法则是量力而为，不要急着提高运动强度。

另外，也不要忽略休息的重要性。李医生说，身体需要休息以自我修复，逐渐强化骨骼、关节、肌肉和肌腱来适应运动强度，降低过劳的风险。

当然，热身运动如动态伸展也不能忽略，因为这有助促进脚踝周围的肌肉灵活性、肌肉温度和血液循环，而缓慢跑步就是其中一个很好的热身运动。

对一些人选择越野跑道，李医生提醒，在不平坦的越野跑道上跑步有助强化足部和踝关节的肌肉，因为它比在平坦的路面跑步，更挑战协调性、灵敏度和平衡感。但是，越野跑可能会因地形不平而提高脚踝扭伤的风险，特别是对那些不习惯越野跑的人，应该一步一步来。

他建议，如果运动后出现淤伤，关节或肌肉肿痛，关节活动受限，无法承受身体重量或感到

剧烈疼痛等，就应求诊。

李忠义医生特别示范两个伸展小腿肌肉的动作。



伸展腓肠肌：右脚在前稍曲右膝，左脚伸直脚跟着地，双手顶住墙壁，会感觉小腿肌肉被拉伸。之后换右脚在后，左脚在前重复同样动作。（樟宜综合医院提供）



伸展比目鱼肌：右脚在前曲右膝，也稍曲左脚，脚跟离地，双手顶住墙壁，会感觉左后小腿下方的肌肉被拉伸。之后换右脚在后，左脚在前重复同样动作。（樟宜综合医院提供）

### 营养和睡眠不足易引发运动损伤

Physio+高级物理治疗师胡智发受访时说，即便不是马拉松或田径好手，跑步时也必须注意营养的摄取，营养和睡眠不足易引发运动损伤。

他提醒，踝关节扭伤是常见的运动损伤，也因为一般疼痛和肿胀容易在一周后消失，所以很多人没有正视踝关节受伤的问题，疼痛消失后即马上投入跑步等运动。再者，踝关节损伤会改变一个人的走路姿势，如将全身重量侧放在未受伤脚，长期下来也会损伤膝关节。

除了穿对鞋子，渐进的运动强度和热身外，胡智发说最常被忽略的就是睡眠和营养的摄取。“睡眠少过五小时，会削弱反应能力和日常活动中的表现，易引致运动损伤。另外，有助软骨、肌肉和肌腱修复的蛋白质也很重要，睡眠和蛋白质摄取不足，将影响身体细胞的修复功能。”

他举例说，很多人在伤愈后马上投入原有的运动强度，而不是循序渐进地让身体慢慢适应，结果因肌肉力度未强化，容易再次受伤，如此形成一个恶性循环。

胡智发给本报读者示范初、中和高级的踝关节强化、平衡与支配力的运动，并提醒如果脚踝关节累了就休息。

#### ●初级：

脚跟走路——顾名思义就是翘起脚板，用脚跟走路。注意双膝要直，如图①，走约5至10米，重复三次。  
脚尖走路——踮起脚尖走路，同样的双膝要直，如图②，走约5至10米，重复三次。



图①脚跟走路



图②脚尖走路

#### ●中级：

曲膝提高脚跟——手扶着椅背（椅子不移动），半蹲、曲膝，脚跟着地。慢慢提高脚跟如图③，持续屈膝，重复10至15次为一组，每次做三组。

#### ●高级：

单脚直立——单脚站在圆垫上，如图④。这个动作有助提升脚踝的平衡与支配能力。如果不稳，可用手指扶着椅背。



图③曲膝提高脚跟



图④单脚直立

### DJ王德明：运动宜多元 热身缓身不能少

96.3好FM DJ王德明（47岁）热衷跑步，从2014年开始，参加过七次海内外马拉松，包括在澳大利亚黄金海岸和日本大阪举行的42公里马拉松跑，以及在香港的52公里超级马拉松等。此外，他也到国外爬山。

去年9月因为髌骨疼痛而暂停跑步一个月后，他学会关注身上的疼痛讯号。

他以自己为例，建议跑步者要减低运动伤害的风险，首先要有充足休息，不要天天一成不变地跑步，一周跑步三天已足够。

王德明说：“初学者要注意跑步的量和速度，强度、次数与时间不宜太长和频密。尤其是向来不运动的人，开始运动时要给身体一个适应期。”

他建议运动宜多元，除了跑步也可以游泳、做瑜伽等，除了跑步鞋外，跑步姿势也要注意，如跑步时不要左右摇晃身体等，以免引发运动损伤。



96.3好FM DJ王德明提醒跑步者关注身上发出的疼痛讯号。（受访者提供）

当然，运动前的热身（warm up）和运动后的缓身（cool down）也不能省略。他在跑步前20分钟会慢跑，让身体肌肉和关节松开，心跳慢慢加速，给身体时间调适。结束跑步前，他也会放慢速度，慢跑20分钟，让身体和心跳慢慢缓和下来。

### 中医师：健康运动四大元素

郭美伶中医师建议，要健康运动不能忽略四大元素：

- 选择适合自己的运动强度；
- 最好状态，包括充足睡眠和均衡饮食；
- 补益肝肾肾；
- 注意保暖。

郭美伶受访时说，在中医的角度，肾主骨头，肝主筋（韧带）而脾胃主肌肉，骨头、关节和肌肉环环相扣，脾胃消化功能好，营养摄取自然就充足。

“我常说，脾胃是负责‘赚钱’的器官，剩余的就送至肾‘储藏’，这就是常说的‘骨

本’。所以，第一个要诀就是要摄取均衡的营养。”

她强调，滋养脾胃，能促进关节的灵活度和肌肉的力度与耐力，肌肉力度够和关节灵活，对骨骼健康有助益，自然就降低运动伤害风险。

“当然，要选择适合自己的



郭美伶中医师：运动要量力而为，不要急于提升运动强度。（档案照）

运动强度，循序渐进，量力而为，不要急于提升运动强度，也不要一成不变坚持一定要跑步；不可以跑步时，可以选择快步走、游泳、做体操、空中脚踏车等运动，同样有益健康。”

她举例，有些人以为只要持续运动，睡眠少一点也没关系。事实上，休息不够，肌肉劳累，反而提高运动伤害的风险。

再者，常被人们忽略的就是保暖。她说，中医的保暖与西医的运动前要先暖身有异曲同工之妙，肢体暖和，气血运行顺畅，有助减少运动伤害。