

如何避免 跑步帶來的運動傷害



黃穎前 Vincent WONG

專業體適能導師 PCFI

伸展治療導師 Stretching Therapist

英國皇家公共衛生協會院士 FRSPH

運動之目的

- ◆ 強身健體、延年益壽
- ◆ 放鬆、減壓
- ◆ 反應、行動及思考敏捷
- ◆ 改善身段、自我形像及信心
- ◆ 提升生活質數



運動 = 受傷?



There's always a reason to join Oxfam Trailwalker
My reason this 30th year is ...

18-20.11.2011

Oxfam Trailwalker: 30 Years of Fighting Poverty

Working with people against poverty
www.oxfamtrailwalker.org.hk/ | 1722 2222



何謂運動

運動鍛鍊必須包含以下四個原素：

1. 肌力訓練(增大快肌(白肉))：運用最大的重量或阻力，令身體能夠做重覆之次數不多於 6-8 次
2. 肌耐力運動 (增強慢肌(紅肉))：做重覆之動作，如步行、踏單車、划艇、跑步、跳繩
3. 帶氧（心肺）運動（保持心跳每分鐘不少於120，持續時間不少於20分鐘）；
4. 柔軟度(伸展（拉筋）運動)



長跑的好處

- ◆ 腳跟撞擊性運動 - 增強骨質密度
- ◆ 帶氧運動 - 增強心肺功能，降低血壓和血脂
- ◆ 重覆性運動 - 增強肌耐力，減壓
- ◆ 製造 Endorphine，有助開心和鎮痛
- ◆ 製造高密度膽固醇，有助血管暢通
- ◆ 提升新陳代謝率，有效燃燒脂肪和減肥
- ◆ 提升對血糖的敏感性，有助減輕 / 治療糖尿病
- ◆ 促進腦幹細胞再生，保持腦筋清晰，行動敏捷
- ◆ 帶來優質睡眠
- ◆ 運動時所產生的熱量，能有效擊退傷風、感冒之病毒以及大腸癌之癌細胞
- ◆ 大量出汗，有效排出體內重金屬，降低尿酸積聚
- ◆ 製造雄激素，令肌肉結實和增長，改善性生活，降低患乳癌風險



不適當跑步帶來的運動傷害

- ◆ 猝死 - 運動量超過身體器官最大負荷
- ◆ 中暑 - 炎熱環境下劇烈運動，引致缺水，皮膚失去出汗功能，體溫不正常地上升
- ◆ 休克 - 空腹下劇烈運動，缺糖、缺氧
- ◆ 側腹痛 - 氧債，血內二氧化碳成份過高
- ◆ 拉傷肌肉 - 缺乏熱身和伸展
- ◆ 關節受傷 - 姿勢錯誤，跑步慣用腳前掌落地
- ◆ 抽筋 - 缺電解質、寒冷、疲倦
- ◆ 運動後肌肉酸痛、疲癆、僵硬、和容易抽筋 - 缺乏冷卻和伸展
- ◆ 腳掌起水泡 - 鞋與襪之間磨擦(鞋太大、濕滑)
- ◆ 運動過量時(尤其是夏天)會失去胃口
- ◆ 缺水 - 影響散熱和運動表現，減低身體抵抗力



需要特別注意的人仕

認識潛在風險和個人限制：運動切勿過量

- ◆ 心臟病、高血壓及哮喘患者，須佩帶心臟監測儀，心跳上限警告設定於85% (220-歲數) x 0.85
- ◆ 哮喘患者，須留意溫度、濕度、空氣污染指數。寒冷時可用面巾覆蓋口鼻，或在有空調設備的房間內用跑步機練習，跑步時須帶備哮喘噴霧
- ◆ 高血壓患者，跑步前須量血壓，180度為上限
- ◆ 糖尿患者 - 切勿在空腹或血糖低的情況下跑步、跑步時須帶備含高糖份之補充食物或飲料
- ◆ 患有膝關節和軟骨疾病的人仕，宜加強四頭肌鍛鍊，待傷患康復後，始行跑步
- ◆ 過肥人仕宜先行減肥，才逐漸延長跑步時間



如何防止運動傷害

- ◆ 跑步前作適量之熱身和伸展(每組10秒以上)
- ◆ 避免在炎熱天氣下作過量運動
- ◆ 如在炎熱天氣跑步，須多飲水和電解質飲料或鹽水(30分鐘內)，並須留意出汗是否暢順
- ◆ 保護膝軟骨 - 避免急跑落斜路和跑落山，跑步時避免腳前掌先著地，多做四頭肌鍛鍊
- ◆ 運動後期必須有足夠緩和、冷卻，以帶走乳酸
- ◆ 運動後必須有足夠伸展運動(每組30秒以上)，清除乳酸，放鬆肌肉，否則會延長肌肉疲勞時間，容易抽筋，長期更會令肌肉和筋腱縮短和僵硬
- ◆ 運動後必須有足夠的休息，好讓肌肉、筋腱、關節加速復原
- ◆ 葡萄糖胺可加速修補損蝕了的軟骨和關節組織



跑步小貼士 (賽前預備)

- ◆ 穿合規格之跑鞋，鞋要稍大，鞋帶要稍微寬鬆，容許腳部運動後充血脹大
- ◆ 練習時盡量少穿專供比賽用之比賽跑鞋，以減低足部關節的壓力
- ◆ 衣著 - 留意保暖或散熱，衣物不宜太鬆身，形成風阻，切勿穿全新之衣服鞋襪出賽
- ◆ 跑步前多飲水(少量和持續地飲)
- ◆ 切勿空腹跑步，起跑一小時半前進食含澱粉質和糖份飲品
- ◆ 寒冷天氣跑步前，多吃高熱量食物如朱古力
- ◆ 賽前腳部護理，去除厚皮，腳甲勿剪得過短
- ◆ 平時多做增強大腿肌肉的鍛練



跑步小貼士 (跑步中)

- ◆ 起跑前及初段須保持密雜之深呼吸
- ◆ 呼吸採用鼻吸、口呼
- ◆ 脚跟首先輕柔著地
- ◆ 上身放鬆，手擺動的韻律是跟隨雙腳 (加速除外)
- ◆ 口乾時，可合上嘴巴，舌頭兩面擺動，分泌唾液，吞下唾液可維持口及喉部濕潤
- ◆ 任何氣溫，都要注意補充水分
- ◆ 炎熱環境，更要多加補充電解物(或鹽水)
- ◆ 跑圈盡量跑外圈，許可的話，跑相同數目之順時針圈數及逆時針圈數，以減低一邊關節所受的壓力
- ◆ 跑馬路時，盡量跑近路中間之平面(如許可)
- ◆ 控制雙臂角度，用腋下的散熱區來調節散熱速度
- ◆ 寒冷環境，要注意頭和手指的保暖



跑步小貼士 (跑步後)

- ◆ 大量出汗後，飲含電解質之運動飲料 (或鹽水)，補充失去之鹽份 (不宜飲蒸溜水)
- ◆ 15度攝氏的水，為身體最快所吸收(約15分鐘)
- ◆ 寒冷季節長跑後，飲含糖份之暖飲品 (最好蜜糖) 可加快補充熱能，預防著涼
- ◆ 運動後避免用過熱的水洗澡，或作蒸氣浴，以免增加心肺及血液循環之負荷，引至休克
- ◆ 長跑後若沒有胃口，也要進食含豐富水份及澱粉質食物如湯麵或湯飯，避免肌肉流失
- ◆ 跑步後多飲水，可加快清除體內代謝物及復完
- ◆ 想要保持好體能，必須把鍛練的相距時間維持在四日之內



身體的保養

- ◆ 飲食 – 按食物金字塔所建議的比例進食，份量須視乎體型和運動量

吃最少

脂肪、油及糖類

OILS
FATS
SWEETS

吃適量

奶酸乳品及芝士類
(每日1-2杯)



瘦肉、家禽類、魚類、
豆類及蛋類
(每天3-7兩)

吃多些

蔬菜及瓜類
(每日最少6-8兩)



水果類
(每天2-3個)

吃最多

穀類、麵包、
飯、粉麵
(每日3-6碗)



身體的保養

- ◆ 跑步須穿合適跑步鞋，非必要時勿穿比賽用鞋。
- ◆ 扁平足患者可在鞋內加腳橋護墊，另外須加強練習足部肌肉。
- ◆ 須增強大腿四頭肌以保護膝關節。
- ◆ 運動前，伸展運動（拉筋）能令肌肉放鬆，氧份更順暢地流入關節內，減輕運動創傷的機會。
- ◆ 運動後，伸展運動可舒緩過緊的肌肉，促使肌肉中的乳酸加快排走，加快肌肉復原的速度。
- ◆ 運動後，當肌肉暖和時做拉筋，是最為有效。
- ◆ 恆常的伸展運動，能保持肌肉柔韌和有力，關節靈活，舒緩關節僵硬和痛楚，提高生活質素。



答問時間

Q & A.....???





祝長跑長有

Enjoy Running!

vwcwong@yahoo.com.hk