

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

伸展導師 Stretching Instructor

伸展治療師 Stretching Therapist

英國皇家公共衛生協會院士 FRSPH

長跑的好處

- ▶ 增強：心、肺、肌肉、腸臟、骨質密度、自信心、工作能力
- ▶ 提升：開心指數/生活質數、活力、記憶、思考、反應、身段
- ▶ 減少：皮下/血管/腸臟內壁 脂肪積聚；患病、醫療開支
- ▶ 預防：血壓/尿酸/膽固醇 高，糖尿病、心臟病、提早衰老

運動不等如受傷



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

▶ 缺水 - 影響散熱和運動表現，減低抵抗力

▶ 中暑 - 炎熱環境和缺水下過劇運動，皮膚失去出汗功能，體溫不正常地上升

▶ 休克 - 空腹劇烈運動，缺糖、缺氧

▶ 側腹痛 - 氧債，血內二氧化碳成份過高

▶ 膝關節受傷 - 常高速跑下斜路，慣用前掌落地

▶ 抽筋 - 缺礦物質，寒冷，疲倦

▶ 拉傷肌肉 - 缺乏熱身和伸展

▶ 運動後缺乏冷卻和伸展 - 肌肉酸痛、疲癆、僵硬、和容易抽筋

▶ 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

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
- ▶ 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，否則會延長肌肉疲癆時間，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 (跑前預備)

- ▶ 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
- ▶ 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

運動員食譜

- ▶ 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。

祝長跑長有

生命中的黃金歲月 - 就是能跑的日子

