

活力

副刊/體育/娛樂

n Chew Plus 快樂家庭 Sweet Home

家庭: home@sinchew.com.my
: sports@sinchew.com.my
: entertainment@sinchew.com.my
: 夏晴柔

運動如何不受傷?



骨科创伤、运动外科顾问医生颜永蒸医生直言，每逢国际运动赛事或赛季，就是运动受伤的伤患高峰期。

他形容，运动伤害有季节之分，如刚过去的世界杯，他自1992年执业以来，经过了七、八届世界杯，那期间就会有很多人因踢足球受伤求医，羽毛球赛开打的时候就是带着打羽毛球受的伤去找他。

“除了这些国际运动赛事开打掀起的运动伤，年尾就是滑雪受伤的季节，因为很多人都会飞到国外去滑雪。”

除了常规的运动之外，匹克球、板式网球（Padel）遍地开花，Hyrox这类挑战极限的高强度体能赛，也成为时尚运动，这股运动氛围让更多人愿意动起来，但颜永蒸医生提醒大家：“凡事量力而为，运动也是如此！”

应循序渐进提高运动量，否则容易受伤

他提到，导致运动伤害的原因很多，包括不适合自己的运动，运动前热身不足，时间急促、心理压力、睡眠不足、体能（肌肉与抗力）不足、缺水、日照不足等，这些看似与运动无关的身体状况，都可能造成运动伤害。

他以上班族为例，很多人以为工作压力大，下班后去运动就是宣泄压力的出口，当他们匆匆忙忙赶到运动场所，热身不够，身体还没有做好准备就赶着下场，因而很容易受伤。

“运动是享受生活的一部分，而不是发泄情绪，抱着这样的情绪去运动，不但无法把压力释放，反而弄巧反拙。”

同样的，不同年龄层的伤患也有所不同。颜永蒸表示，年轻人往往是肩膀和手肘肌腱发炎、脚踝扭伤、膝盖韧带撕裂，或者延迟性肌肉酸痛（DOMS）；年纪稍大一点的，多数是脊椎退化、神经压迫及潜在膝关节关节炎恶化，导致腰背痛和颈部疼痛。至于高龄人士，特别是有骨质疏松症的患者，一旦摔倒就很容易骨折。

他提到，当人的蛋白质摄取量不足，就会导致肌肉不足或肌力下降，而女性到了更年期也会出现同样情况，因而开始运动以增加肌肉，观念是正确的，却未必用对方法，突然提高运动量受伤的几率会提高。

运动是一辈子的责任，不是想要改变生活方式而突然生起热诚去运动，必须循序渐进地提高运动量，如第一个星期开始慢跑，拉筋，把基础打好才提升到强度运动，在他的临床经验中，很多运动伤害都是因为基础不好所导致。

“维他命D是帮助增强肌肉的元素，可是大男人却普遍有维他命D不足的问题，哪怕这里常年炎热，因为大家都怕晒！”

选择运动类型时也需考虑年龄

不要以为运动伤害是年轻人的专利，现实是无论30岁到80岁的人都有可能患患者。颜永蒸医生表示，年轻患者通常是在身心未放松就下场而受伤，中年人则高估自己的体能，选择了强度太高的运动，而一些八十多岁的长者做健身运动太激烈而受伤，所以几乎每位到其诊所的病人，只要听他们讲述受伤的部位，就大概知道是哪一种运动伤害。

“以马拉松赛来说就好，已经成为一种风气。有人觉得只是慢跑而已，上了年纪的人也可以参与，但大家不知道的是，这种长途奔跑会磨损膝盖软组织，令膝盖老化得更快，进而患上关节炎。我有一位六十多岁的朋友喜欢跑马拉松，后来膝盖软组织磨损后，他就转为骑脚踏车，对膝盖关节比较好，所以我都建议七、八十岁的病人改为骑脚踏车。”

对于中年或步入更年期的女性，他建议最好的运动是健身。因为健身有各种器材与方式，可以补足单一运动所无法补足的地方，除了可以增肌，也可以选择适合自己力所及的运动，避免造成运动伤害。

他重申，并不是说上了年纪的人不可运动，反之他们更需要活动，前提是必须选择适合自己的运动，切忌太激烈运动，因为随着年龄变化，身体也在变化。

颜永蒸：运动量必须循序渐进地提高，如第一个星期开始慢跑，拉筋，把基础打好才提升到强度运动，很多运动伤害都是因为基础不好所导致。（图：受访者提供）



报道：本刊張露華

4年一度的世界杯，新兴运动如匹克球、板式网球，高强度的Hyrox运动，掀起了运动健身热潮，但也同时涌现了“受伤潮”。

在追求健康与体态美的今天，健身与运动已不再局限于年轻人，年过80的长者也走入健身房，年轻一代除了热衷于健身与喜爱的运动，也有不少跟风入局的休闲运动玩家，时下流行哪一种运动就玩哪一种。

虽不能说进入全民运动的时代，但动起来的人的确有所增加，把健康与潮流结合为一种新的生活态度。

然而运动不得法，热身不足，受伤后抱着身体有自愈能力，忍痛过几天就会好的想法，甚至是旧伤未愈就上场，都可能引发永久性损伤，把原本只是小伤演变为需要动刀治疗的严重筋骨损伤。



勿等到承受不了疼痛才就医

在众多球类运动中，他发现因踢足球及打羽毛球受伤的人最多，其次是篮球与排球，至于时下流行的匹克球，半年前几乎每个星期都有3至5人因打匹克球受伤而求医，现在这个趋势已经缓和下来。

撇除身心状态与选择了不适当的运动之外，他表示，伤后未愈就急着重回运动场的人，第二次受伤的程度会比第一次更严重。

“刚受伤的时候不太会感觉到痛，可能因为当时在赛场上荷尔蒙高涨而不觉痛，之后各种疼痛就会接踵而来，最后痛到忍不住才找医生。”

尽管人体有自愈能力，但颜永蒸医生强调，不是所有伤势都会自愈，很多人却一味忍一忍就过去了，结果原本不需要动刀的伤势，最后却被迫躺上手术台。

“以运动伤害来说，5至10%的伤势需要动手术，20%需要跟进，其余的70%都是不需要动手术，但很多人心急没有等到完全复原就恢复运动，或者延误就医而被迫进行手术治疗。”

哪一种程度才算是延误治疗？他解释，一旦受伤部位几天之后都没有消肿止痛，活动力受影响，关节无法屈曲或明显淤青，甚至出现发烧情况，就必须立刻就医，因为可能受伤部位已经发炎或感染，才会出现发烧症状，尤其是慢性病人。

热身至少20分钟

谈及多次提到的热身不足而导致的受伤情况，运动前到底需要多久的热身？

他说：“至少20分钟，或者直到流汗为止。好像国际足球赛事通常会规定球员必须进行指定时间的热身运动，让身体做好准备，否则不能下场。”

每一种运动伤害都是有原因的，不够时间热身，求胜心强，不要随着热潮或运动新趋势去运动，再者比赛只是游戏，目标是健康，享受运动的过程，勿追求高难度的运动。

“我们必须区分清楚，比赛的人与运动的人的心态，运动的人是为了要健康，比赛的人为了荣誉与财富。当运动的人为了面子而不顾一切，受伤的机率就会提高，所以运动时跟随身体感觉最重要，运动是为了长远的健康，而不是短暂的胜负。”

身体不痛不代表能继续运动

颜永蒸医生透露，运动伤害多发于膝盖与惯用侧相关部位，惟这些部位的疼痛感是慢慢增加的，很多人感觉痛就吃止痛药，之后不痛了就继续运动，这种做法会伤上加伤，因为痛是身体的一个保护机制，身体发给你“我受伤了，需要休息”的讯息，但有些受伤部位是不会自愈的，如韧带。

他也提到华人处理伤患的一个常见误区，开始疼痛就用跌打酒之类药物涂抹，再不行就找跌打医师或物理治疗师，骨科医生是最后的选择，这一拖往往就是两周或两个月后的事，因为大家普遍误以为看骨科就是需要动刀。

“的确轻度扭伤可以自行处理，多在两周内转好，可使用冰敷、护具与限制负重来让伤处复原。但若怀疑是撕裂或明显淤青，这些民间疗法就行不通。我不是说物理治疗或铁打不好，只是现在已经有更多先进仪器可以更快找到适合的疗法，不必去忍受疼痛后才寻求治疗。”

他表示，若以年龄层来区分运动伤害的患者，年轻人占多数，性别的话则是不分伯仲，特别是现在很多中年女性也会有运动伤害。

他特别提到Hyrox运动，受伤趋势有逐渐提高的现象，不只是中年男性，中年女性也有不少。

“这可能是因女性进入更年期阶段，情绪与身体变化让她们想找一个舒缓的方式，运动可以让自己感觉良好，情绪得到舒缓，所以很多女性都到健身中心参加各种运动。这是一个对的方法，但就好像我刚才所讲的，要清楚自己的身体状态，让身体做好准备才进行这种高强度运动。”

不運動也要注意的事

颜永蒸医生认为，比起单一运动，健身中心的多元化运动会更完整，因为从30岁开始肌肉就会流失，进入50岁以后肌肉流失更明显，特别是女性，而男性的肌肉流失就会慢一点，70岁时是肌肉流失的高峰期，单一运动增加已经追不上肌肉流失的速度，所以多元化的健身运动会更理想。

因此，无论有没运动，颜永蒸医生都给大家以下建议：

- ① 每个人都要运动，哪怕70岁也要寻找适合自己的运动；
- ② 小孩子曾严重受伤必须好好治疗，否则将来老了后遗症就会出现；
- ③ 年轻人运动切忌好胜逞强；
- ④ 要通过运动来训练力量，因此必须进行出力的运动，让心脏、肌肉及根筋都要顾及；
- ⑤ 中老年人必须重视蛋白质摄入与补水以支撑运动与康复。