

自行車運動，小心樂活不成變傷害！

◎北醫附醫復健科許嘉麟醫師◎



小張到門診時，手指僵硬打不開，後腰也痛得快直不起來。他焦急的問我說：「醫師，這狀況什麼時候會好？有沒有辦法可以快點好？」，他說他已經請了假去旅行，可沒辦法再請假等病好！

原來小張搭上自行車環島的熱潮，但平時沒有訓練肌肉的耐力，突然進行長時間的自行車騎乘，手握太緊、太久，所以手指屈指肌拉傷，手腕處正中神經(腕隧道症候群)和尺神經(Guyon's 隧道症候群)也有輕微壓迫，造成手掌麻木、疼痛的狀況；腰也彎太久，造成髂腰肌拉傷。

騎腳踏車是鍛練心肺機能與肌耐力的良好運動，但在騎乘的過程中，要做好正確的防護，尤其是久坐的學生或上班族，腰部可能經常性的前傾，活動力也不足，很容易便造成運動傷害。若不幸拉傷時，可以先冰敷一天並休息，當患部腫脹嚴重時可配合局部壓迫及墊高腰部的動作，以緩和疼痛，一旦症狀持續超過數天或有不明疼痛時，一定要尋求醫師協助，以免產生後遺症。

要達到健康樂活，避免手麻或腰酸背痛的運動傷害，提醒您可以注意下列事項：

1. 騎自行車時應先做暖身及伸展運動；暖身、伸展不足，身體僵硬時，腰部受力會比較大。
2. 採取正確的騎乘姿勢；若坐墊太高，導致身體需左右移動來踩踏，時間一久腰部肌肉會拉傷；坐姿過於前傾，腰會承受太大的壓力，坐墊仰角過大，會使骨盆後傾，腰椎前彎，增加腰椎的受力；齒輪比太重造成太用力踩踏也會

讓腰部肌肉負荷過大，這些都可能造成椎間盤突出，還有下背部疼痛。另外，握把手時，手腕應與手臂成一直線，保持靈活，而非用來支撐身體的重量，且手肘應自然放鬆，要保持微彎，吸收單車在地上行走時的震力。

3. 選擇騎乘路況；過多的震動，腰就成了避震器，肌肉不正確的施力，便容易造成拉傷，所以遇到坑洞或減速條時可以把屁股稍微提高，不要讓震動直接由脊椎承受。
4. 視體能狀況調適漸進適量的騎乘時間；突然過久的騎乘或是里程數過多的騎乘都會讓肌肉過度疲勞，騎乘過程中要適時休息轉轉手腕、活動筋骨。騎乘後做一做緩和運動，可避免肌肉拉傷。
5. 運動傷害發生後，應休息治療等待完全復原後再繼續，避免傷害不斷累積，造成長期的影響；本來就已有慢性腰痛或腕隧道症候群病史的車友，長時間騎乘自行車前更應先衡量自己的身體狀況，採取正確舒適的姿勢及適當的保護措施，才能達到健康樂活的目的。