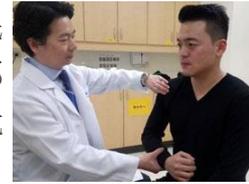


健身重量訓練正夯～北醫附醫提醒喜愛建身的民眾，當心陷入健身危「肌」

過度或錯誤的重量訓練，可能已經讓您身陷健身危「肌」。有民眾在健身房進行重量訓練時，胸前突然出現「啪」的一聲，手部立即出現無力、疼痛等症狀，原以為只是常見的肌肉撕裂傷，就診後赫然發現是「胸大肌斷裂」。



臺北醫學大學附設醫院骨科部運動醫學科吳家麟主任表示，胸大肌斷裂是較少見的運動傷害，近半年來卻接連出現兩起病例，且皆為重量訓練所致，其中更不乏專業健身教練，提醒喜歡健身的民眾要多加注意。



36歲的虞先生健身近7年，1週平均有3～4天會到健身房報到，兩個月前進行「臥推」等重量訓練時，突然聽見胸前傳出「啪」的一聲，手部隨即出現無力、疼痛等狀況，原以為只是一般的肌肉撕裂傷，而且除了手部無力及胸前肌肉腫脹外並無其他症狀，手部也都能自由活動，但3週後患部持續腫脹，赴北醫附醫就診後才發現是「胸大肌斷裂」。胸大肌位於胸廓的

前方，是一片扇形肌肉，從鎖骨與胸骨處一路延伸至上臂肱骨處，主要協助手臂做出前推、內收、內旋等動作。

【左圖：虞先生接受吳家麟主任（左）手術後回診情形】

吳家麟主任指出，由於胸大肌十分強壯，一般來說發生斷裂的情況並不多，除了急性創傷外，多數的胸大肌斷裂都與運動傷害相關，如橄欖球和摔跤運動等，其中又以重量訓練最為常見；臥推動作就是最好的例子，由於臥推時手臂外轉及外展，為胸大肌肌腱張力最大的位置，再加上負重，一旦超過肌腱的負荷能力，就很容易斷裂受傷

發生胸大肌急性斷裂時，往往是在運動時聽見「啪」一聲後，伴隨劇痛以及手部無力，並且在手臂處會有腫脹瘀血的情況。若進入慢性期，可能會出現兩側胸大肌大小不一、斷裂處有凹陷、臥推無力等狀況，部分患者因為手臂還能自由活動，因而誤判為肌肉拉傷、撕裂傷等，若延誤就診，可能導致肌腱回縮，無法直接修補，往往需要透過異體移植肌腱，造成恢復期拉長且增加未來再斷裂的機會。因此，民眾若出現上述症狀，應立即冰敷並及時就診，醫師可利用超音波或核磁共振檢查確診。

胸大肌斷裂的患者以「完全斷裂」的比例居多，一般建議以手術治療為主，利用扣環或帶線鉗釘將斷裂的肌腱重新固定回肱骨端，術後需使用三角巾保護約6週，約半年後可逐步恢復至術前的運動強度。吳家麟主任提醒，喜歡重訓的民眾除了追求肌力的提升外，更要同步進行柔軟度訓練，加強肌腱柔軟度，最重要是要維持正確的重訓姿勢，避免雙臂握桿太開或推桿距離胸部太近，訓練量也應該循序漸進，量力而為，才能避免胸大肌斷裂的危機。

此外，部分民眾會服用類固醇促進肌肉生長，但卻反而會使胸大肌強度下降，增加斷裂的可能性，可能還沒變身「洛基」前先變成「弱肌」，提醒民眾應該多加注意。（文/北醫附醫）

【右圖：吳家麟主任（左）呼籲民眾，進行重量訓練時務必尋求專業健身教練的指導，避免因錯誤的動作而造成運動傷害】

