

## 健身正夯，萬芳醫院呼籲民眾小心慢性運動傷害



臺灣近年來吹起全民健身風，但隨之而來，因運動導致受傷的狀況也頻傳，萬芳醫院復健科鄭宇軒主治醫師表示，這一兩年因健身受傷求診的病人上升 1 至 2 成，大多是因為姿勢不正確或運動過量所致，提醒民眾健身前一定要暖身，且要量力而為，若有任何不適應及早就醫，以免變成慢性運動傷害。

鄭宇軒指出，門診近來常見 20 多歲開始健身的年輕人，因姿勢不正確或負重過量而產生的運動傷害，大多發生在肩部、膝關節及下背等部位。運動傷害又可粗略分為急性、慢性傷害；急性運動傷害如脫臼、骨折、扭傷或出血等，因為疼痛狀況明顯，通常立即治療後經過適當休息可緩解；但慢性運動傷害往往不知道什麼時候受傷、傷在何處，只覺得有些不舒服，但休息後好像又無礙，重複累積直到疼痛加劇後才想要就醫。慢性傷害的受傷機轉有時很難完全了解，有時也很難定位真正受傷處，因此需要更精細的檢查及觀察，再加上長時間的復健，方能完整治療。【右圖：萬芳醫院復健科鄭宇軒主治醫師】



一般來說，急性運動傷害通常給予傷口處理，包括：手術、消炎止痛等，待疼痛緩解後如要恢復健身則需採漸進式進行，切勿立即回到原本的運動強度。而慢性運動傷害的處理方式則是由醫師先評估症狀，選擇合適的治療方案，例如適當的運動處方、復健儀器治療或使用增生療法。增生療法是指利用藥物注射，刺激慢性受損的組織得已重新生長，達到增加組織強度減緩疼痛的效果。目前常見的注射物為葡萄糖水或自體高濃度血小板血漿（PRP）。葡萄糖水在體內一定時間後會自然吸收，對人體負擔小。高濃度血小板血漿富含生長因子，可更直接針刺激患部組織生長。【左圖：臺灣近年來吹起健身風潮】

鄭醫師也提醒，運動前應以「動態伸展」作為熱身，也就是以活化身體肌肉，增加核心溫度肌肉伸展效果，而非單純靜態拉筋，這樣可減低運動傷害的產生。身體若有任何不適建議還是多加注意並及早就醫，以免運動變成傷害得不償失。（文/萬芳醫院）