減受傷

備·戰·馬·拉·松 糾正跑姿

今年的馬拉松盛事於二月十六日舉行，距今只有四星期，不少健兒已進入最後訓練階段。

惟總有準備不足之士，亦有人賽前訓練過度致疲態畢露，故正式比賽當天例必有不少受傷者被迫退出賽事。

不想臨陣脫腳，就要做足準備。今期骨科醫生為大家解說常見長跑受傷種類，以及由物理治療師講解如何透過訓練，減低受傷機會，兼提升成績！

撰文：陳旭英　攝影：張文智　設計：林彥博

◀去年進軍半馬賽事的Yvonne知道有不足之處，希望能逐步改善，減低受傷機會及提升表現。

▶黃惠國醫生指出，長跑手很多時因為操練過度及練不得其法而受傷。

參加馬拉松賽事多年的Yvonne正積極備戰，今次是第二年參加半馬賽事，除了每周兩天練跑，星期六、日加強訓練外，這數月間參加不同的賽事作為熱身。這些年來練跑，她亦因此患上髂脛束摩擦綜合症，「之前試過膝蓋外側痛，停跑了幾星期，後來上網搜尋，才知患上髂脛束摩擦綜合症，之後多拉筋，漸漸痛楚便停了。」她說。

「髂脛束摩擦綜合症」（illiotibial band syndrome，簡稱itb）是常見的跑手運動創傷，程度屬輕微。但如果是跑步狂熱分子，所受創傷可能會較嚴重，像四十餘歲的外籍女跑手Lauren，就是這樣一位受傷都不知的運動狂熱分子。

「我兩年前感到腳好痛，去見醫生檢查，但查來查去都找不出問題，其後我來到養和見黃醫生，他經多次影像檢查，才發現我真的受傷了，而且是遠古年代的傷患……」Lauren向記者說。

原來黃醫生在病人腳部X光片中，發現右腳第二隻腳趾有一些微細的創傷，他懷疑可能是壓力性骨折，又稱為疲勞性骨折，但在X光影像中未能確定，於是安排Lauren進行磁力共振掃描，最終在清晰的影像中，確認她右腳腳趾的確曾經出現壓力性骨折。

休息或手術補創傷

養和醫院骨科及運動醫學中心骨科專科醫生黃惠國指出，很多時愛好運動人士因為長期運動，例如跑馬拉松，或長時間的跑山訓練，都有機會出現壓力性骨折。「壓力性骨折是因為重複運動或過度操練，又沒有適當休息，致骨骼承受不了壓力，因而出現結構性的裂痕，情況就像金屬疲勞一樣；這些裂痕不會立即造成斷骨或移位，但每次運動只要稍為用力，便會產生令人痛入心的痛楚。」黃醫生說。

對於長跑人士，壓力性骨折可在小腿骨或腳趾骨出現，Lauren骨折的位置位於腳趾骨，可見她腳部日積月累地承受了很多壓力；她的腳趾亦出現變形，相信是過度操練造成。追問之下，才發覺這位長跑狂熱分子每星期跑一百公里以上，十分驚人。

由於Lauren劇痛難受，黃醫生建議她暫時休息，直至身體自行修補骨折，不過當她問醫生需要休息多久後，隨即愕然。

「這情況最少休息半年以上，這期間絕不能跑步或作任何劇烈運動。

「或可以進行手術，置入鋼片固定骨折位置，術後休息一至兩個月，便又可以再度跑步。」黃醫生說。最後Lauren在考慮後，接受手術建議。

三兇齊攻女跑手

另一位同樣熱愛長跑的外籍女士，投入程度與Lauren相若，外形又差不多，都是較為嬌小及瘦削。而因為長期練跑，體重由一百一十磅下降至九十餘磅，其後更因為體重過輕而突然停經。年前她因為腳部劇痛而求醫，黃醫生檢查後竟然發現她右腳的股骨頸出現骨折，要立即進行手術修補，置入螺旋釘固定。

黃惠國醫生指出，練長跑的女士要留意體重，外國有不少個案是因為過度練跑而引致體重急劇下降，加上跑步為生理及心理帶來的壓力，引致荷爾蒙紊亂而

突然停經，停經後骨骼沒有荷爾蒙保護，骨質快速流失，結果在多重影響下，很容易出現骨折。

「這種因過度操練而形成的壓力，稱為過度運動壓力或長跑手壓力（overexercise stress/long distance runners stress）。所以女士要特別當心這三個無形殺手，即體重急降、停經及壓力性骨折，三者互相影響，亦互為因果，如三者同時出現，會對女士造成重大傷害。」黃醫生說。

跑出腳趾神經瘤

另外黃醫生亦見過另一位長跑女士，亦是高瘦形，因長年累月地跑，跑至腳趾及腳板長出繭，突然有日跑步期間感覺腳趾劇痛，不但不能跑，更痛至無法步行，最後忍痛跳上的士到養和求醫，「我檢查時輕輕觸碰患處她都痛得大叫，其後在磁力共振掃描中發現她患了『莫頓氏神經瘤』（Morton's Neuroma）。

原來腳趾縫間有條神經線伸延出來，因腳趾肌肉過度運動而令神經無法承受而脹大，長出像神經瘤一樣的東西，致稍為觸碰都痛至彈起。最後黃醫生為病人進行手術，將神經瘤切除，並囑咐病人要休息一段時間，才能再度運動。

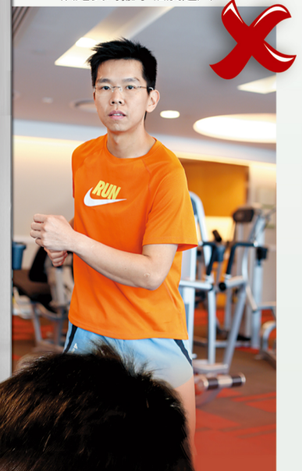
雖然上述受傷例子均為女士，但長跑受傷，男女機會均等。黃惠國醫生指出，長跑常見的創傷除了壓力性骨折外，亦有髂脛束摩擦綜合症、腳板筋炎及前膝痛、阿基尼斯筋腱撕裂，這類創傷可以休息及進行物理治療，便能得到改善；如情況嚴重，才需要見骨科醫生治理。

黃惠國醫生說，近年不少人參與長跑運動，本來是鍛煉身體的好方法，但不少人跑不得其法，但又沉迷地跑，縱使不是為求在比賽中取得名次，卻以挑戰自己為目標，眼見不少人像汽車一樣每周跑接近一百公里，這樣對身體是一種負荷，加上本身跑姿不正確及其他問題，結果愈練愈傷，最後可能賽事未開始，已經傷患連連。他建議長跑愛好者宜先認清自己身體情況，在專業人士指導下訓練，以減低受傷機會。

（由物理治療師陳家銘提供）

▲ 腳前掌或全掌着地比腳踵落地為佳，可減輕膝關節壓力。

◀ 跑步時兩邊髖關節保持穩定，令下肢平均受力。


▼ 物理治療師陳家銘示範錯誤跑姿的擺手幅度過大。

查找不足 針對改善

養和醫院於二〇一二年與理工大學合作，開始一項針對跑步運動的適體能訓練計劃，對跑手進行全面的分析及評估，從而找出不足之處並針對性地提供改善訓練，減低受傷機會，同時提升表現。負責計劃的物理治療師周文亮指出，從分析跑姿中，已經可以查找部分不足。「跑手的腳部着地情況、步幅、步頻、腰姿過彎或是太挺、頸項過前或是頭仰起太多、擺手是否過中線，都會影響表現。」他說。

姿勢不正確，會加重身體不同部分的負荷，引致某部位提早勞損。他舉例，很多時跑步運動的髖關節肌肉力量不足，因而令髖關節跑起來時不穩定而擺動幅度大，加重膝關節的壓力，結果毋須太長年資，膝關節已經退化。

另外一些常見問題，例如跑步時出現kissing knee，即雙膝太接近而幾乎出現像親吻的情況，亦容易出現內側膝關節痛。又例如跑步時身體彈高的幅度，上身的前傾幅度，肩膊擺動幅度，雙手擺動幅度等，都會影響整體表現。周文亮特別指出，常見的擺手過度，別人看來只是姿勢不漂亮，但實際上擺手過度，即過了胸膛另一邊，此動作掀動肩膊，容易引致多組肌肉過勞，很多人跑完小奄痛，可能是因為擺手過度所致。

今年參加半馬的Yvonne，在此計劃中由周文亮分析跑姿，除了已知的kissing knee問題外，亦發現跑步時彈高幅度太大，因而較費力；另外亦發現髖關節肌肉力量過弱，令大腿外側的髂脛束過緊，增加摩擦。她知道問題後，可以針對性加強訓練，改善肌肉力度。

Smartfit 訓練計劃

由養和醫院物理治療部及理工大學合作的Smartfit跑手訓練計劃，共分為八堂，主要測試以下六項大範疇，並為參加者進行針對性訓練：

1. 心肺功能測試
2. 身體的柔韌度，特別是下肢
3. 軀幹及腳踝的穩定性
4. 髖關節肌肉強度
5. 下肢肌肉耐力/力量
6. 肢體的伸縮力

訓練計劃並包括以兩部錄影機拍攝跑手的跑姿，進行分析，之後會進行訓練，同時每星期進行測試，以評估改善情況。

這部儀器可測試髖關節肌肉力量。

物理治療師會從Yvonne側面及背面跑姿，分析可改進之處。