

殺行・長跑



Dr. Yoon is a board-certified pediatric endocrinologist and a member of the American Diabetes Association. He is currently the medical director of the Pediatric Endocrinology Clinic at the University of Michigan Medical Center. Dr. Yoon has been in practice for over 20 years and has a passion for helping children and adolescents with diabetes and other endocrine disorders. He is also a frequent speaker at national and international conferences and has published numerous articles in the field of pediatric endocrinology.

▲ 每年毅行者都有數千名參加者。

(fatigue fracture。「長時間跑步後，腿骨有機會出現骨折，照X光時會發現裂痕。原因是骨骼疲勞，如之前過度操練又得不到適當休息，骨頭便會變得脆弱，突然間斷裂。這種壓力性骨折，多發生在小腿，有時亦會發生在膝部以上部位，如股骨頸(femoral

neck) 及股骨幹 (femoral shaft)。」

第四種是肌肉痛，疼痛部位包括大腿及小腿，長跑運動多是大腿痛，步行或行山多為小腿痛，典型徵狀是雙腿呈腫脹，按下較硬實。

「另有一種延遲性肌肉痠痛 (delayed-onset muscle soreness)，在運動後第二至第三日才出現，一般在休息數日後痛楚自然隨乳酸散去而消失。」黃醫生說。不過他提醒，很多人以為按摩可幫助舒緩肌肉痛，但這正會弄巧反拙，令已受傷的肌肉傷上加傷！

半年訓練 輕傷而回

另外要注意的是在長跑及長途行山運動中經常出現的熱痙攣或熱抽筋 (heat cramps)，患者會在高溫下抽筋，「原因是運動期間體溫上升，加上天氣炎熱，致身體無法散熱，因而出現抽搐。這種 heat cramps 和 heat stroke 不同，後者是中暑，患者會神志不清，是嚴重的急症，需要立即救治。」黃醫生解釋。

如何避免上述四種受傷？黃惠國醫生說，最重要是事前準備

黃惠國醫生

說，毅行者及馬拉松都是一項對體能、毅力、意志的挑戰，有充足的賽前訓練絕對勝過訓練不足。

另一位毅行者及馬拉松常客李碧君，三年前首度參加馬拉松賽事，便是因為訓練不足，在開跑後不久便告受傷，被迫退出。

筋腱受傷 被迫退出

「我報了〇八年渣打馬拉松後，大約在比賽前六個月開始訓練，我可能太心急，一報便報全馬跑四十二公里，訓練里數又跳升得太快，結果傷了亞基里斯筋 (Achilles tendon) ……」李碧君說。

也算是運動健將的她，也許當年太輕視跑全馬對體能的挑戰，賽前沒有系統性的訓練，只是跟着一些前輩一味跑，「我沒有特別計算每次跑程，只道每次跑個多小時。心跳方面沒有特別量度，前輩教以喘氣程度判別



▲由器械輔助進行的下肢肌肉負重訓練，宜由體適能教練指導。

四頭肌訓練：雙手各持十磅啞鈴，做蹲下負重運動，每邊腿做十五次，重複三次。



賽前訓練注意事項

參加長跑賽事，賽前訓練要充足，養和物理治療師Sunny指出除了實地練跑外，亦要配合下肢肌肉訓練。

下肢肌肉訓練，包括四頭肌、國繩肌及腓腸肌，這幾個大肌肉可在健身室或家中訓練。

「另外軀幹穩定性亦非常重要，特別是長跑，如軀幹穩定性不足，身體耗用更多能量及擺動幅度過大。最後是鍛煉肌肉的柔韌度，如柔韌度不夠好，亦容易受傷。」

Sunny亦特別提醒，長跑前除了充足的熱身外，事後的cool down程序亦不可忽略，因為長跑後肌肉積累了一定勞累，做一些伸展運動可幫助復元，另外亦可以利用熱敷及浸熱水促進血液循環，加快復元。

「訓練亦要適量，宜隔日進行訓練，即一日實地練跑，一日休息，再一日訓練肌肉。何時開始訓練亦視乎個人經驗，如由零開始，未跑過長距離，今次目標是全馬，最少要一年前準備；但如本身有經驗，例如跑過十公里，今年試跑半馬，則可半年前開始訓練。參加者並謹記訓練路程應慢慢遞升，如由五公里上十公里，十公里上十五公里，逐級遞升，以免身體一時無法適應而受傷。」Sunny說。



鍛煉軀幹穩定性1：側身躺在墊上，以手肘支撐，每邊動作維持一至二分鐘，每邊重複三至五次。



鍛煉軀幹穩定性2：躺下，雙腳放 fit ball 上，雙手平放地上，伸直身軀，維持一至兩分鐘，做五至十次。



鍛煉肌肉柔韌度：坐在墊上，右腿屈曲放左腿外側，上身向右轉四十五度，每邊做五至十次。



◀ 李碧君〇八年因不適當操練，結果陣前傷了亞基里斯筋。

何謂壓力性骨折

壓力性骨折 (stress fracture) 是常見的運動損傷，指骨骼在長期反覆的動作下，肌肉過度疲勞而不能及時吸收反覆碰撞所產生的震動，結果無法承受猛烈的壓力導致骨骼部分或完全斷裂的受傷。

足部經常承受壓力的運動員如籃球、足球或長跑選手等均屬高危受傷族，著名籃球員姚明就曾出現壓力性骨折。



▲左圖為壓力性骨折 (圓圈)，右圖為經治療及休息後痊癒。

充足，除了有適當習訓外，比賽前一晚是否睡得好，早上是否吃得飽，都是影響因素。像小腿腫脹、腳板起水泡的陳小姐，就是一個事前準備十分充足的參加者，「我除了在不同日子分段走過全條麥徑外，平日亦由教練指導鍛煉下肢肌肉、軀幹穩定性，期間發覺膝關節穩定性欠佳，便聽從教練指示加強訓練；賽前更有一晚特別實地練習，走了十五小時山路……我算是準備得很充分，誰不知最終也是受傷而回……」陳小姐說。



心跳速率是否保持在最高心跳的60至80%，這些我都懂。」

李碧君的訓練方式，大多是靠前輩傳授，至於訓練下肢肌肉耐力、軀幹穩定性等，她全然不知道。亦因為她在六個月前開始訓練後，很快便由十公里跳上二十公里，然後由二十公里跳上四十公里，最後更是「以戰備戰」，即以參加比賽作為賽前訓練，結果在操練過度下傷了筋

「跑全馬前我參加了另一個較短程的比賽，跑完後我都知道我是傷了，但不知其嚴重性，腳蹣痛痛地，我以為只是擦傷吧了，沒有理它，誰知到了正式跑馬拉松當天，一開跑已叫痛，最後只跑了一小段，到了奧海城第一個分站已痛至無法再跑，被迫退出……」李小姐說。事後接受物理治療後半年，才能重出江湖。

經過那次受傷後，李碧君學精了，從書本及網上搜集長跑訓練資料，提早進行訓練，今年初二度出戰馬拉松的全馬賽事終能順利完成，目前她正努力習訓中，準備明年一月的賽事。不過她不諱言，現時已感覺有點傷，希望不會影響賽事吧。囑