

傳媒報道

日期：2018年4月11日

資料來源：信報—健康生活—C2 標題：越跑越傷膝？

C2 健康生活
Culture信報 www.hkej.com
2018年4月11日 星期三

— 安康晚年 · 許彩玉 —

愈跑愈傷膝？

近年跑步、馬拉松成為城中熱潮活動，朋友們都紛紛參與10公里跑、半馬甚至挑戰全馬，每天堅持鍛煉跑步，原本是為了讓身體健康，但超負荷的運動量加上錯誤的跑步姿勢，卻逐漸發現愈跑愈傷，尤其是膝關節受損最常見，膝蓋骨內隱隱作痛，上落樓梯有困難。

跑步是一項運用雙腳和地面不斷撞擊的運動，每一次腳着地時，膝關節、腳踝等部位不僅要承受來自身體本身重量的壓力，還要承受來自地面的衝擊力。導致跑步膝痛的原因有很多，如扁平足、膝關節內外翻等人體本身異常結構、錯誤動

作及大腿前部股四頭肌的力量不足等各種因素。跑步過程中，腳着地時，腳應該在身體前約一呎的位置，靠近身體的正中線，正確是用腳的中前腳掌着地，這樣對膝關節產生一個緩衝作用，讓衝擊力迅速分散到全腳掌上。如果着地時把小腿伸前很遠，步幅很大，最終着地時便會以腳後跟着地，產生制動煞車反作用力，對腳踝骨和膝關節造成很大衝擊。

股四頭肌位於大腿前側，是人體最大、最有力的肌肉之一，其功能是維持人體直立姿勢，負責步行、上落樓梯、蹲起等動作，還負責保護膝關節的穩定性，避

免受傷。跑步時，膝蓋會受到大量衝擊，股四頭肌愈強壯，愈能吸收膝蓋關節受到的撞擊。

短跑運動員需要最長時間爆發最強力量，速度快；長跑運動員則需要快速的步伐交替，較短的步幅和輕快地抬腿。重點是可以最有效地提升流暢性以向前推動身體，減少能量的浪費。每一步和地面的接觸應該是輕巧、安靜且高速的。

此外，留意跑鞋鞋底的磨損情形，也可以清楚分辨出跑者着地的動作是否正確，如果跑鞋鞋底磨損較多的位置，即顯示跑步時腳過度用力的現象。

賽馬會流金匯提供專業物理治療服務，包括運動創傷治療及運動處方指導，詳情可致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯一級物理治療師

近年跑步、馬拉松成為城中熱潮活動，朋友們都紛紛參與10公里跑、半馬甚至挑戰全馬，每天堅持鍛煉跑步，原本是為了讓身體健康，但超負荷的運動量加上錯誤的跑步姿勢，卻逐漸發現越跑越傷，尤其是膝關節受損最常見，膝蓋骨內隱隱作痛，上落樓梯有困難。

跑步是一項運用雙腳和地面不斷撞擊的運動，每一次腳著地時，膝關節、腳踝等部位不僅要承受來自身體本身重量的壓力，還要受來自地面的衝擊力。導致跑步膝痛的原因有很多，如扁平足、膝關節內外翻等人體本身異常結構之外，跑步中錯誤的動作以及大腿前部股四頭肌的力量不足等各種因素。

正確的跑步姿勢

在跑步過程中，腳著地時，腳應該在身體前約一尺的位置，靠近身體的正中線，正確是用腳的中前腳掌著地，這樣對膝關節產生一個緩衝作用，讓衝擊力迅速分散到全腳掌之上。如果著地時把小腿伸前很遠，步幅很大，最終著地時便會以腳後跟著地，產生制動剎車反作用力，對腳踝骨和膝關節造成很大的衝擊。

強健的股四頭肌

股四頭肌位於大腿前側，是人體最大、最有力的肌肉之一，其功能是維持人體直立姿勢，負責步行、上落樓梯、蹲起等動作，還負責保護膝關節的穩定性，避免受傷。跑步時，膝蓋會受到大量的衝擊，股四頭肌越強壯，越能吸收膝蓋關節受到的撞擊。

輕快的跑步速度

短跑運動員需要最短時間爆發最強力量，速度快；而長跑運動員則需要快速的步伐交替，較短的步幅和輕快地抬腿。重點是可以最有效地提升流暢性以向前推動身體，減少能量的浪費。每一步和地面的接觸應該是輕巧、安靜且高速的。

此外，留意跑鞋鞋底的磨損情形，也可以清楚分辨出跑者著地的動作是否正確，如果跑鞋鞋底磨損較多的位置，即顯示跑步時腳過度用力的現象。

賽馬會流金匯提供專業物理治療服務，包括運動創傷治療及運動處方指導，詳情可致電3763 1000查詢物理治療師。