

2014.11.19 經濟日報訪問--林偉雄物理治療師 『愈跑愈腳痛6大疑兇』

L i f e s t y l e

經濟日報

2014年11月19日 星期三

健營坊 C8

讀者意見專線: E-mail: hknet-lifestyle@hknet.com

撰文:梁慧珍 攝影:曾有為 主圖:Thinkstock 編輯:周美好 美術:陳麗娟 示範: Cara@Gaiety

跑步突然腳痛誘因

本 身熱愛跑步、正進行半馬跑步訓練的註冊物理治療師林偉雄表示,9 成以上的跑步新手跑到腳痛個案,突發痛症都集中在腳踝、足跟及膝部,究其原因,疑兇通常有二:

疑兇1: 身體過重

跑步時人體大約 2/3 時間只是一隻腳着地,若加上跑步踏地的衝擊力,即每一隻腳大部分時間要承受身體 3 至 4 倍的重重,下肢關節筋力負荷很大,如身體有肥胖傾向者(尤其體重指數 BMI>30),再去跑步只會令負重受壓程度劇增,使腳痛困擾更快、更容易出現。是故身體過重者不啻以跑步作為首選運動,建議可改以游泳或騎單車等下肢負荷較低的運動出發,先「輕身」才起動跑步。

疑兇2: 肌腱無力柔軟度低

不少人以為過工作路已是有做運動,但事實這些活動並沒鍛鍊作用,一旦忽然跑步,便容易因為肌肉力量不足(常見於大腿四頭肌及小腿肌肉)及筋腱柔軟度偏低(常見於大腿外側的脛骨前肌、小腿肌及足底筋),在重複性的跑步動作下,加快筋力損壞,甚至造成發炎,引發痛症。想避免此情況,最好開始時別急著跑,先從急步行起動,每周行 1 至 2 次,每次 40 分鐘,以步行至人有點冒汗,氣喘為指標,先做好心肺鍛鍊,舒展筋力的跑步準備,待急步行得兩星期後,才逐步進入緩跑階段(約 1 小時 6 公里跑速),循序漸進的開展跑步計劃。

人人有份腳痛原因

但當然,除了上述兩個跑步初哥常犯的錯誤,不論是「新舊」跑手,以下的腳痛原因,林偉雄指也有可能有上你,切記要小心:

疑兇3: 正常組織重複性壓力

因跑步是重複性動作,身體正常組織如前膝、脛骨前肌、小腿筋等位置,也有可能因重複性的受壓出現勞損,引發痛症。想減低受傷風險,最重要是做好跑前熱身,令身體準備好筋力柔軟度才起跑,建議最起碼要用 10 至 15 分鐘時間熱身,包括要做步行、原地踏步及伸展拉筋,目的是令身體肌肉可提升溫度,血液循環亦可加速流去準備做帶氧運動的肌肉。

疑兇4: 錯穿不合適跑鞋

跑鞋如足弓承托不足,鞋底太硬的跑鞋,都有可能引致跑步腳痛。最重要是練跑期間要選訓練用跑鞋,因通常會較厚身、穩定性及吸震力也較好,可預防受傷。至於比賽用跑鞋,因設計為提升成績會較薄較輕身,平時練跑不應使用。

疑兇5: 下肢結構性問題

足形問題如 O 形腳、X 形腳、扁平足等造成的生物力學改變,均有可能導致跑者下肢軸心偏差,令下肢筋力受變異,出現過度牽拉、負荷等情況,加速傷患問題。若跑步腳痛問題重複出現,或可能與生物力學改變有關,建議可進行相關檢查,有需要用矯正鞋墊預防痛症。

疑兇6: 不自量力

雖然「不自量力」四字帶負面意思,但跑步訓練如不因應個人身體條件作出調節,一味追求增加跑步速度及加大訓練密度,跑傷的結果也是可以預期的。正確起動跑步者,最好由一周跑步 1 至 2 次開始,以每次持續跑步 20 至 30 分鐘為目標,先讓身體適應。而有經驗跑手想提升運動表現,在練跑外,也應學習正確跑姿及核心肌肉的鍛鍊和運用(詳情可留意明天報道),以減低跑傷的可能。

愈跑愈腳痛 6 大疑兇

起動跑系列之一
他、她正開始跑步,然後……跑到腳痛,不是跑出來腳痛,就是膝痛。
事實忽然跑步會跑到腳痛,總計有 6 大疑兇。

運動減痛備忘

建議 A: 人側身用手支撐,放 Foam Roller 在大腿外側前後滾動,藉此按摩放鬆脛骨中段的筋力,可重複 20 次。



針對外膝痛: 伸展脛骨束

膝外側痛原因常見是脛骨束綜合症,患者通常是跑至中後段,沿盆骨伸延至脛骨的脛骨束筋力與股骨產生摩擦,令脛骨束出現腫脹發炎表現,在外膝對上 1 至 2 公分位置形成壓痛點,跑步時每屈膝也會有痛感。初起徵狀可每日給患處冰敷 15 分鐘,早晚一次,另要多休息及伸展相關肌群,一般正常跑步痛症約 1 至 2 周可舒緩。



建議 B: 兩手伸展右腳脛骨束動作,以右手扶牆,右腳放後,前左腳彎曲,右腳又伸展往內推至身體至 C 形,維持 10 至 15 秒,重複 5 次。

針對前膝痛: 鍛練四頭肌

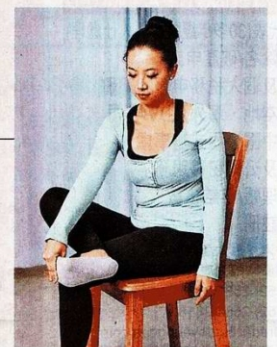
前膝痛特點是痛處圍繞着前膝「菠蘿蓋」位置,普遍是跑至中段(約 15 分鐘)開始感到痛,顯見於跑斜坡、山路等路段,微狀嚴重時上落樓梯也會痛。由於「菠蘿蓋」是一塊懸浮的骨,靠周邊韌帶肌肉軟組織控制其位置,故此症成因多為大腿內側四頭肌無力及大腿外側脛骨束繃緊,致使「菠蘿蓋」偏離位置,跑步時增加與股骨的摩擦,引起發炎、軟骨磨蝕及痛症。初起徵狀要敷冰休息,同時要多伸展脛骨束,以及集中訓練四頭肌,以減低膝關節承受的壓力。另外,有需要可戴護膝,或貼運動布貼穩固關節。



建議: 簡單把腿抬 20 公分,放在小腿下方,人用手支撐升高並前後移動,可按摩及伸展小腸肌群,可重複 20 次。另外,前後腳三字步動作亦有伸屈小腸肌肉的作用。

針對足跟痛: 伸展小腿

足跟痛原因通常是阿基里斯筋膜炎,痛處在足跟後側,徵狀是跑步後有點痠脹繃緊,情況加劇則跑至中段也會感到痛,甚至日常生活上落樓梯一牽拉這組筋力亦痛。此症肇因主要是小腿肌力及筋力柔軟度不足,初起徵狀可敷冰休息,期間多伸展小腿肌群。



建議: 人坐著用手將痛處的腳趾往上扳,以伸展足底筋,維持 10 至 15 秒,可早晚各重複 5 次。另外,簡單以高腳球、網球等物壓足底,每次 3 至 5 分鐘,亦有按摩足底筋增加柔軟性的作用。

針對腳踵痛: 伸展足底筋

足底筋膜炎徵狀通常是剛起跑時,因過度牽拉仍繃緊的足底筋,會感到腳踵內側痛,但當人跑順後(約 5 至 10 分鐘),因筋力柔軟度開始增加,相對痛感會減少。正常處理要敷冰休息,針對足底筋及小腿肌肉作適當的局部按摩伸展。而值得注意的是,足底筋膜炎很多時跟扁平足有關。