

打造專屬的“運動處方”

國泰綜合醫院 復健科 林智佳醫師

王先生，三十五歲，因雙膝疼痛至門診就診。自學生時代即有打籃球的運動習慣，近來因工作繁忙，打球機會減少，遇到難得的打球機會，上週就在球場上一口氣打了兩個小時的籃球，雖然無明顯運動傷害病史，不過膝蓋自上週打球後即持續疼痛，上下樓梯尤其疼痛難當。

現代人由於工作繁忙，連運動也講求“速戰速決”。都說運動對身體有益，於是坊間林立的健身房成了不少都市人運動的去處。習慣在運動場上馳騁的也有，不過，當運動無法持之以恆，“久久動一次”的情況下，沒有注意一些細節，造成的傷害可能比不運動更糟！

一般講到“處方”，多數人立刻想到是藥物處方，殊不知“運動”也有處方。美國運動醫學學會(American College of Sports Medicine, ACSM)建議臨床醫師應該對其所有服務的成人、小孩做規律體能活動的諮詢，根據每個人的健康狀況、疾病限制、生活型態，給予不同的體能活動建議。

運動處方包含的內容有：運動項目、運動強度、運動持續的時間、運動頻率。

日常運動的注意事項：

- 一、 暖身及冷卻期的重要，不論是何種運動，事前的暖身及拉筋、事後的冷敷非常重要，尤其是一些沒有規則運動習慣的個人，驟然開始高強度的跑跳或承重，對於一些骨關節及肌腱的傷害非常大。
- 二、 慎選適合自己的運動。不要因為報名了健身房，就覺得每樣設施都要做到才算“賺到了”。三十歲之後，除非原本就有重量訓練的習慣，否則極容易造成肌腱的拉傷。而重量訓練的承重，也不宜貿然增加或減少，最好循序漸進，一次量太多或忽然間斷訓練，非常容易導致關節炎的急性發作。有氧性的運動可以增進心肺功能，維持肌肉耐力，是較適合中老年人的運動方式：如慢跑、騎腳踏車等。但是如果有腕關節炎、膝關節炎、或腳部韌帶拉傷病史的個案，則建議游泳、競走等運動。
- 三、 善用輔具，揮別傷害。即使是沒有運動傷害病史的個案，若能善用輔具，也可以保護關節、肌腱及韌帶，避免運動傷害的發生。例如護膝、護踝、護腕、護肘、貼紮等方式，配戴時應避免過緊或過鬆(以可以伸入一根手指的鬆緊度為宜)，佩帶的時機以運動時為主，其餘的時間是否應配戴則建議詢問專業的醫療人員。
- 四、 日常的保健。就像皮膚要防曬才不容易老化一樣，人體的骨關節肌肉系統也需要保養，才能長久使用。劇烈運動後適時的冰敷，平日的柔軟度及肌力維持，重複使用時適時的熱敷，一些防止關節過度耗損的生活技巧…，都是保養關節的方法。

運動對人體有好處是無庸置疑的，不過不同體適能、不同習慣的個人，有其適合的運動處方。如果常常有關節肌肉疼痛的情況，有可能是運動方式出了問題，這個時候，還是跟專業的醫療人員，討論一下你專屬的“運動處方”吧？