

跑步常見的MG症狀

臺中榮總復健科技術組前副主任 吳定中

一、膝關節

- 1.膝前部痛，疼痛常與跑步有關，經常是在跑步結束時才覺得痛；也有人是邊跑步邊覺得痛；而且在整個跑步過程中疼痛可能一直持續存在，甚至在跑上坡或下坡時會更痛。有可能是股四頭肌肌腱炎或是髕骨關節軟化症。
- 2.膝部的劈拍聲：跑友會覺得膝部有劈拍的聲音出現，這種聲音的形成是由於關節滑動的軌跡改變，變得不平順。並不一定代表有病變，只能說是退化的一種狀況，有人會把他當成髕骨軟化症，但不一定會痛，正常人的膝關節也常常有此現象發生。
- 3.膝關節內側疼痛：膝關節下樓梯時內側疼痛，上樓梯不痛。久坐之後突然要站起來時痛。



- 4.膝關節積水、腫脹：長期的跑步會因為過度摩擦滑膜而導致滑膜炎，進而引起膝關節囊內外的積水，使得膝關節呈現腫脹、僵硬的現象。
- 5.膝關節不穩的感覺：跑者膝關節的韌帶鬆弛，主觀感覺到膝關節不穩，跑步時會突然覺得軟弱無力，甚至有要跌倒的感覺。

- 2、股四頭、膕旁肌肌腱炎：上樓梯或上坡時膝部疼痛加劇，有可能是股四頭肌肌腱炎；膕旁肌肌腱炎則是下樓梯時後大腿近膝關節處疼痛。當上樓梯痛，髕骨關節的壓力顯著的增加，壓力的增加導致疼痛的加劇。



- 3、膝關節半月軟骨問題：跑友常常膝關節會有卡住地感覺或突然劇烈疼痛，膝關節不能彎曲也不能伸直，輕者膝關節動一動、甩一甩，就可恢復功能。嚴重者關節卡住無法伸直及彎曲，須立刻就醫尋求協助。膝蓋關節的韌帶、肌腱及半月軟骨等問題常見，佔約佔25至42%。

四、前脛骨和腓腸肌，約佔15至18%：

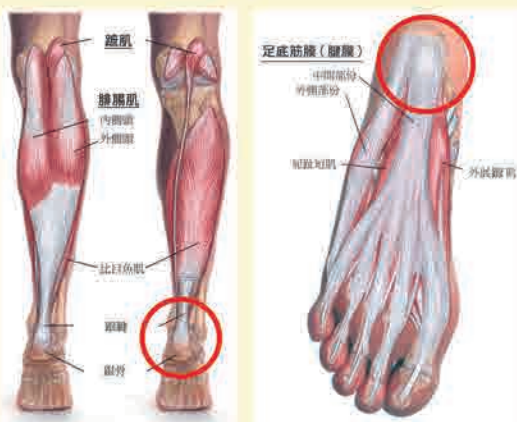
小腿前外側的脛前肌，他的功能為腳板背屈。腓腸肌的功能為墊腳尖。跑步時這二條肌肉重覆收縮，殊為重要。





五、髌脛束約10%：髌脛束的功能為協助膝關節的伸直及彎曲。髌脛束會在大腿外側的大轉子外側來回摩擦造成滑液囊炎或彈響腿。另外，髌脛束在膝關節外側的股骨外上髁來回摩擦造成發炎症狀。

六、阿基里斯肌腱炎約5%：阿基里斯肌



腱位於跟骨連接部位，由跑步時跟骨過度摩擦與受力，造成肌腱發炎。墊腳尖時會產生疼痛。

七、足底筋膜炎：最近有些人推廣打赤腳跑步，這與過去健康步道打赤腳走在鵝軟石步道，刺激足底穴位，因過度產生肌腱壓力而造成發炎。

· 預防跑步傷害 ·

緩和運動

長距離跑步運動中突然停止，此時肌肉不再收縮，會造成大量血液滯留在運動肌群，迫使身體其他器官血流供應不足造成頭暈、胸悶、嘔吐等身體不適現象。所以，比賽結束或是停止跑步後，確實執行「緩和運動」確實必要，此舉能使心血管系統從中度或激烈的運動中，慢慢恢復到平靜狀態，所需要時間大約5至15分鐘，如果是激烈運動還需加長。

跑步的姿勢

1. 跑步時，先腳跟著地，後腳尖著地。
2. 只有腳尖著地，造成著力點不平衡。容易造成膝蓋受傷。
3. 抬頭、挺胸收小腹，雙手握拳手肘彎曲90度。自然前後擺動。
4. 上半身左右過度晃動或旋轉，容易失去平衡而跌倒。
5. 跑步時上半身挺直，勿彎腰駝背。易傷及腰椎及頸椎。

伸展運動

緩和運動後運動速度慢慢降下來，至走路的程度，最後再進行伸展運動。伸展操主要針對下肢運動肌群，主要包括小腿部分（它其實涵蓋腓腸肌、比目肌、阿基里斯鍵）和外側的腸脛束；大腿部分的股四頭肌、髌旁肌、腿後肌；其他包括臀部、背部肌群。