

到養和見醫生！」利小姐說。

養和醫院骨科及運動醫學中心黃惠國醫生說，研究指出，如每星期跑一百公里或以上，就有機會出現壓力性骨折（stress fracture）。

「壓力性骨折，是指因重複運動或過度操練，又沒有適當休息，致骨骼承受不了壓力，因而出現結構性的裂痕，情況就像金屬疲勞一樣；這些裂痕不會立即造成斷骨或移位，但每次運動只要稍為激烈，就會產生令人痛入心的痛楚。利小姐因為想練好成績，過度操練，結果練到小腿骨（shin bone）痛，這種痛楚很典型。」黃醫生說。

過度操練 積累疲累

利小姐之前接受了X光檢查，未有發現任何骨折，惟黃醫生為她安排的磁力共振掃描，清楚地顯示小腿骨出現壓力性骨折。

「怎樣醫治？」利小姐問。

黃醫生說，最簡單的治療，是將訓練減至最少，即休息。

「怎樣休息？」

「完全停止跑步，除了走路外，雙腳要全面休息，才能好起來。最少休息三至四星期，否則繼續跑，不單小腿骨的壓力性骨

長跑挑戰自我

跑馬拉松可以挑戰自己，
但也要量力而為。



►黃惠國醫生表示，大多數長跑受傷情況，都是因為過度操練造成。



還有不到三星期便是每年一度的大型馬拉松長跑盛事，逾萬人備戰多月甚至經年為求好成績！

跑馬拉松是挑戰自己的一場比賽，鍛煉耐力和體能的一個好機會。不過每年都有不少健兒在比賽途中受傷而被迫退出，更有人在賽前已因操練過度而斷骨、傷筋。骨科醫生黃惠國呼籲各位健兒，凡事量力而為、安全至上，如因受傷而影響日後行動，就大大不值！

撰文：陳旭英 攝影：張文智
設計：章可儀

勿傷自己

每年跑馬拉松賽事，都有不少健兒受傷，被迫退出比賽。



「最初我是跑的時候才痛，後來我跑完後到翌日都仍在痛，惟有休息。但兩個星期完全不跑，痛楚仍然沒有消失，連平日走路時都痛，不行了，我惟有改善，愈來愈嚴重！」

「後來我跑完後到翌日都仍在痛，惟有休息。但兩個星期完全不跑，痛楚仍然沒有消失，連平日走路時都痛，不行了，我惟有改善，愈來愈嚴重！」

十四歲的法籍健兒利小姐，跑馬拉松成績媲美專業運動員，十公里賽事只需四十分鐘。成績好是有代價的，利小姐自去年中開始訓練，每周跑七十至一百公里，有時一跑就二十公里，務求將成績再推進一步，希望今年能打破自己的最佳紀錄。然而在訓練開始了三個月後，利小姐發覺每次跑完小腿都痠痛。由於她本身已是半專業跑手，極不願意停下來，惟有訓練後按摩肌肉舒緩痛楚。然而情況並沒有改善，愈來愈嚴重！

黃醫生說，輕微的腳蹠骨痛可以拉筋，放鬆足底筋膜後，痛楚慢慢會消退，或以物理治療如超聲波、衝激波（shock wave）舒緩

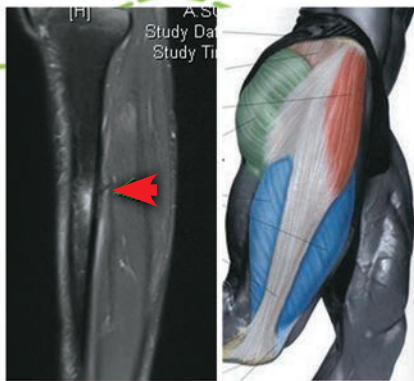
腳蹠骨痛不藥而癒

黃醫生檢查後，除發現她的腳蹠骨（calcaneum）有壓力性骨折外，同時足底筋膜亦發炎腫大。

「醫生我腳蹠骨痛，相信是跑得多之故，我試過做物理治療，但都是沒有甚麼改善，你看有沒有辦法幫我消痛？」Martha向醫生說。

Martha是一位全職主婦，最近幾年愛上跑馬拉松，全馬四十二公里只需三小時內，成績達專業運動員級數。同樣，在跑得多練得多的情況下，她數月前亦累積了疲累及傷患，向黃醫生求醫治理。

頭骨折最嚴重後果是壞死，患者最後要置換人工關節才能正常行動。」黃醫生說。他亦提醒目前練跑中的選手如發現有髓關節痛，就要留意會否有股骨頭的壓力性骨折，必要時求醫檢查清楚！



在磁力共振圖片中，可見小腿骨出現壓力性骨折（箭嘴）。

在長跑運動中，腿部多條肌肉在重複使用後，很容易積累疲勞，練出傷患。

側身臥地以左手支撐起身軀，之後重複另一邊，可訓練軀幹穩定性。



常見長跑創傷

- 腳板筋炎
- 髂胫束磨擦綜合症（Iliotibial Band Syndrome）
- 前膝痛，由勞損造成，可能是軟骨磨蝕，或菠蘿蓋韌帶勞損

治療：

- 運動前或平日多拉筋
- 注射透明質酸，惟文獻上未證實有效
- 暫停訓練，或減少操練

3.弓腿，一隻腳向前壓下至九十度屈曲。重複另一隻腳。



坐地由右腳向左放，上身向右轉，可使軀幹穩定。



原來她最後聽從黃醫生建議，減少練跑，適當休息，並將全馬目標改為跑十公里，在輕鬆

再痛了！」何解？

不過最近一次覆診時，她喜孜孜地告訴黃醫生：「腳蹠骨沒有再痛了！」何解？

類固醇止痛。惟注射後，當痛楚紓緩她又再練跑，未幾腳蹠骨重現，她被迫暫停，待好一點又跑，之後又痛，結果在反反覆覆下腳蹠骨未能根治。

PRP），修復創傷。

Martha最後決定以注射類固醇止痛。惟注射後，當痛楚紓緩她又再練跑，未幾腳蹠骨重現，她被迫暫停，待好一點又跑，之後又痛，結果在反反覆覆下腳蹠骨未能根治。

痛楚。Martha在求醫前已試過上述方法，惟未見效果。

黃醫生說Martha的個案正好說明，凡事應量力而為的重要性。他明白很多人為了挑戰自己而參加馬拉松，但他認為參賽者又不是為了爭勝，何必辛苦自己呢？「運動最緊要開心，跑到受傷又如何開心？」

所以，他呼籲所有業餘馬拉松選手，賽前的練習應循序漸進，並且量力而為，定下適當的練習里數和可達到的目標時間。運動前後要熱身、拉筋，之後要有適當休息。如下肢出現痛楚就要暫停練習，有需要時見醫生檢查清楚。



養和小百科

養和醫院分別於1927年及1934年開辦註冊護士及助產士訓練學校，藉培訓人才以貫徹「優質服務、卓越護理」之宗旨，由首屆取錄三名學生開始至今，已為業界培訓近三千名護士。

練跑前的熱身運動不可少，以下為一些簡單的熱身動作：



1. 左腳站立，雙手抱右腳向後屈，可拉鬆大腿筋，之後重複做左腳。



2. 坐下，左腳伸直、右腳屈曲，身向前壓，重複另一邊腳。



4. 坐下曲腳，雙手抱腳掌，雙膝向上下移拉鬆腳部肌肉。

了達到好成績而日跑夜

另一位馬拉松選手阿當，於去年十一月向黃醫生求醫，他所受的腳傷，亦屬非常典型。



▶▶ 腳掌第三隻腳趾出現壓力性骨折。



◀ 小腿骨壓力性骨折。



▲ 因操練過度，會令足底筋膜受傷、撕裂。

「醫生，我右腳的腳趾好痛，每一下落地都痛，初時以為拗柴，但休息了好幾天都不好，一歩行便痛，不知會否腳趾骨移位了？」阿當向黃醫生說。

女跑手停經要當心

外觀沒腫脹的右腳掌，黃醫生在臨牀檢查後安排X光，這一次很清晰地見到右腳第三隻腳趾骨裂，這亦是壓力性骨折，因重複使用而累積下來的傷患。而第二及第三隻腳趾在跑步運動中受力最多，故常見亦是這兩隻受傷。至於是右腳較常見或是左腳，黃醫生稱兩隻腳的受傷機會均等。

黃惠國醫生說，這種壓力性骨折，一般只有專業運動員才會出現，但近年在馬拉松熱潮

下，很多業餘選手為了達到好成績而日跑夜

跑甚至喪跑，結果骨骼過度勞累而出現壓力性骨折。

壓力性骨折亦分為兩種，第一種是正常健康的骨骼因過分使用而產生，多出現在運動員身上；第二種是本身已不甚健康的骨骼，有時亦因無法承受壓力而骨折，這類多出現在長者身上。

另一種常見的骨折情況，只出現在女士身上。黃醫生說：「當女士練跑練得瘋狂時，進食少和運動量高會令體重不知不覺下降，如跌得太低會有危險。歐美數字發現，如體重低於一百磅，女士身體會出現變化，其中一種是提早停經，停經後骨骼中的鈣質快速流失，這時很容易出現壓力性骨折。這個是好特別的症狀，女士們要小心。」

股骨頭受傷後果嚴重

西方女性的體重危險線是一百磅，東方女士相對體形嬌小，黃惠國相信如因練跑至低於九十磅便要當心。

「而各種壓力性骨折中，最嚴重的受傷部位是股骨頭的壓力性骨折，如女士發生這情況，不單是日後不能跑步的問題，而是可能連走路都有問題。因為股骨