



本港近年不只興起行山熱，也吹起一股單車潮流，不論山野單車（Mountain Bike）或是公路單車（Road Bike）都各有愛好者。

不過無論進行甚麼運動顧及安全才是上策，發生意外會造成傷害，不當姿勢又長期置之不顧更會造成勞損。要踩得安全又有型，「單車友」們學學以下幾招傍身吧。

撰文：沈彥恒 設計：張均賢



在山野踩單車時，除了要有充足裝備，也要小心山野環境。



公路單車的保護裝備同樣重要。

## 認識受傷種類

「單車運動相關的受傷主要可分成兩大類：撞擊性受傷及過勞造成勞損。」養和醫院物理治療師劉焯靈說。前者因為踩單車時跌倒或撞傷所致，通常難以預料，惟有用頭盔等工具做好保護；後者因為不斷重複動作，過度使用同一組關節及肌肉而造成勞損。單車運動需要不斷重複同一組動作，講求人體力學，而研究指出，「單車友」的腰、膝痛情況最為常見，而頸部、手腕、腳腕及腳掌都是有機會出現疼痛的範圍。

## 人車要「夾」防背、膝勞損

硬件方面，單車上每個零部件的調整，都會影響單車手是否會有過勞情況出現，「要預防過勞性勞損，就要看人及車是否夠『夾』，按照個人情況去調校不同部分的高度或角度。」劉焯靈說。

預防下背痛，首先是調校坐椅高度。不少單車手為了減少風阻，所以會把座椅調得過高，因而常以彎腰狀態踩單車，下背痛就會容易隨之出現。另外，也可以調校座椅與手把之間的距離。如果座椅與手把的距離愈遠，單車手的身體就要彎得更前，長期也會加劇腰背痛的情況。而座椅的角度也是學問，盡量調校合適角度，避免過分傾斜前或後方。

而預防膝痛方面，就要避免把座椅調校得過高或過低，劉焯靈指，當腳踏在腳踏的最盡處時，膝部微彎着才為之最合適。要是座椅過低，就會令膝頭角度彎曲得愈多，會影響發力之餘，又會容易令膝蓋前段疼痛。相反，如果座椅過高雙腳伸得太直，膝頭後方肌鍵就會容易拉傷。此外，膝關節不斷重複性彎伸動作，髂脛束（Iliotibial Band, ITB）亦會容易出現疼痛。它是由盆骨、大腿外側一直延伸至膝關節外側的纖維組織，髂脛束綜合症會影響到膝頭外側的疼痛，要多伸展放鬆髂脛束才能預防因勞損而產生的痛楚。



▲腳踏在腳踏時，膝部應該微彎。

# 免受傷

近年單車運動潮流興起，不論山野單車或公路單車都大受歡迎。



▲踩單車時手腕要承受百分之四十的身體重量。

## 》其他勞損部位

另外頸、手及腳的疼痛都不容忽視。單車手的頭部經常向前傾，容易造成頸部疼痛，當座椅高手把低，車手不單要長期彎腰也要抬頭望前，久而久之就造成頸痛。劉焯霆就提醒車手在訓練前後都要多拉筋伸展，如無必要就避免彎腰過低以防加重頸部的負擔。

此外，彎腰過多，手腕都要承受大量身體重量，以公路單車為例，踩單車時身體約百分之六十的力會分佈於後輪，其餘約百分之四十則分佈於前輪，意味手腕要承受重達百分之四十的身體重量，有機會壓住神經，除了很容易造成疼痛、手指麻痺，更有可能出現腕管綜合症。

而腳跟痛普遍因為座椅調較得過高，腳掌經常呈蹬腳尖的狀態，腳腕的阿基里斯腱就會容易受傷，阿基里斯筋腱是一條位於小腿後至腳跟的筋腱，連接小腿肌肉及腳跟肌肉。另外，單車腳踏通常扣緊鞋頭，腳尖的壓力也會造成張力，從而就會腳筋膜炎，可以調校腳踏高低。



▲平板支撐可以訓練核心肌肉。

◀使用軟滾筒可減輕大腿的疼痛。

## 預防措施要做足《

「過勞性勞損與時間有關，要預防就要控制時間。」劉焯霆說。「如果踩一小時開始疼痛，就先減少至四十分鐘，另外運動前後記得要伸展。」而要預防腰背痛，可以靠核心肌肉（Core muscle）訓練例如平板支撐，加強肌肉耐力及強度；有髂脛束疼痛等大腿的疼痛，就要伸展大腿至膝頭外側，也可以使用軟滾筒（FOAM roller），側身並放在大腿下使用。要踩得安全，保護措施不能少，所以踩單車前可先添置好裝備。頭盔及護膝是必要裝備，另外也應戴上專用手套減輕手腕負擔。另外，劉焯霆也建議大家，無論踩公路單車還是山野單車，也要請教專業教練，調整適當姿勢。☺



# 踩單車 留意安全

養和醫院物理治療師  
劉焯霆