跑步熱身・緩和

撰文：陳旭英
攝影：張文智
設計：霍明志

近年熱愛跑步人士增多，傍晚後在大小公園、河畔、山邊緩跑徑都非常熱鬧，跑步人士絡繹不絕。

跑步確是強身運動，如果你想加入跑步行列，就要注意事前熱身及事後的緩和動作，以下由物理治療師周文亮（Sunny）為大家講解。

跑步後痛症要提防

Sunny特別指出，很多人跑步後說停便停，這是不智的。「跑步完結前，應用十分鐘時間作為緩和（cool down），以三分二的跑步速度慢跑至停為止，讓身體慢慢適應，然後做伸展運動，讓我們較容易排走乳酸（Lactate），以及減低受傷機會。

「如跑步後產生痛症，主要發生在下肢，例如膝關節、髂脛束（ITBS）等，足底筋膜發炎都較常見，這些都屬累積性損傷，因過度運用而產生勞損。如果是急性或突發性，例如拗柴，便必須立即停止及處理。」Sunny說。

如果跑步後出現痛楚，期間沒有受傷，多數是累積性損傷。突然增加跑程、改變場地，或轉換裝備（如跑鞋、襪）等，都有機會因不適應而導致輕微受傷，因而產生痛楚。

如有上述情況，可以減少跑程、穿原來的跑鞋，如痛楚沒改善，需要求醫治理。

跑步強心保青春

跑步是一項有效燃燒卡路里的帶氧運動，能增強心肺功能及強化下肢肌肉；美國一項長達二十年的研究顯示，每周跑步數次，可以延緩衰老過程。

跑步亦是一項毋須特別裝備，毋須夥伴的運動，所以跑步可以說是最方便，又最簡易的運動。

不過跑步雖然簡易亦不能掉以輕心，事前應有足夠熱身，事後亦要做適當的緩和運動，才能跑得安全，跑得安心。

養和醫院物理治療師Sunny說，跑步以活動下肢及腰部為主，故熱身運動應針對下身及腰部。雖然近年文獻指熱身運動不一定可預防受傷，但卻有助提升表現，故大家不應忽略。「熱身運動以輕鬆簡單為主，主要針對腰、髖關節、大腿及小腿。」他說。

跑步痛症處理 Dos & Don'ts

痛症處理有五項應做的事，及四項不應做的事，大家可以英文字母記住。

PRICE

Protection（保護），受傷後可穿戴護膝或護腕以保護關節。

Rest（休息），受傷後要有適當休息。

Ice（冰敷），跑步後如出現痛楚，可以用冰敷，紓緩發炎。首72小時處理尤為重要，如及時適當地處理，痛楚很快便會止息。建議每次敷15分鐘，隔兩、三小時後再敷。

Compression（壓力），如下肢出現紅腫，例如足踝腫，可穿上壓力襪控制腫痛。

Elevation（抬高），抬高雙腿，幫助血液流動，能帶走乳酸亦能幫助復元。

HARM

Heat（熱敷），跑步後產生的痛症不應以熱水浸腳或熱毛巾敷腳，如下肢肌肉或關節已有炎症，用熱敷會加劇發炎情況，特別是初起的炎症，例如扭傷更應摒絕熱敷。

Alcohol（酒精），受傷後勿飲酒，因會令血管擴張，如有發炎或腫脹的地方會更嚴重，及增加內出血的機會。

Resisted movement（阻力運動），跑步後如有痛楚，例如膝關節受傷，應停止阻力訓練，以免惡化。

Massage（按摩），很多人以為肌肉有痛楚，按摩一下可以紓緩，其實情況未必完全正確，如發炎而產生的痛楚，按摩只會令痛楚加劇，如果是急性發炎更不宜按摩，因為內裏一旦有出血情況，按摩會令情況惡化。

熱身運動示範

示範：體適能教練李誌偉

養和醫院物理治療師 **周文亮**

1

用雙手及雙膝支撐身體伏在地上，腰與地成水平。

2

腰向下壓，維持動作15至20秒。

3

腰向上拱起，維持動作15至20秒。

作用：強化深層腰部肌肉，減低受傷機會。

4

平躺墊上，雙手以A字形放開，雙膝屈曲。

雙膝向左壓至盡，保持動作15至20秒。

雙膝回到原位，再壓向右面至盡，保持動作15至20秒。

作用：幫助鬆弛腰椎關節。

5

平躺墊上，屈曲雙膝，然後將右腳踝放左膝上，做出類似蹺腳動作。

雙手抱左大腿然後借力向上拉，保持動作15至20秒。然後重複另一隻腳。

作用：伸展臀部肌肉。

6

屈曲雙膝一前一後跪在地上，例如圖示的右前、左後。

然後身子向前壓，保持動作15至20秒，然後另一隻腳重複動作。

作用：伸展髖關節前方肌肉。

7

雙腳交叉企，站直，左手叉腰右手向上伸直。

右手帶動身體向右彎，保持動作15至20秒。然後重複動作至另一邊。

作用：伸展髂脛束，預防膝痛。

8

利用椅子作扶手，雙腳一前一後。

然後向前壓腿，後腿伸直。重複動作至另一隻腳。

作用：伸展小腿肌肉，預防抽搐。

9

用椅子作承托，將右腳放座椅上來。

身子伸直向前扳進行壓腿。

將右腳向外平放再進行壓腿。

將右腳向內平放再進行壓腿。

作用：伸展腿部各部分肌肉如腸繩肌。

註：每組動作重複3-5次