



新北市立聯合醫院
NEW TAIPEI CITY HOSPITAL

新北聯醫

健康報

2021年9月

國際健康
促進醫院認證

International Network of
Health Promoting Hospitals of
Health Service

發行人：項正川
編輯群：黃國良、張意珊、
陳好道

發行單位：新北市聯合醫院
New Taipei City Hospital
中華民國一〇一年十二月創刊



淺談運動傷害

◎撰文者：復健科／紀炳宏 物理治療師

因疫情而延後一年舉辦的2020東京奧運，其中我們的羽球選手取得亮眼的成績，帶動掀起了一股羽球熱，以羽球為例，羽球是一種快節奏、動作精細複雜的運動，對於上肢、下肢及腰部的肌力負荷都很高，而造成傷害的原因，以過度使用為大宗，根據研究文獻指出，羽球的傷害以下肢居多，其次是上肢，最後才是腰背部或是身體的中軸，以下針對各部位受傷狀況做個介紹：

- 1. 下肢運動傷害：**最常見的位置是膝蓋和腳踝，又以腳踝扭傷的比例較高；膝蓋的部分則是像髕骨肌腱炎、髕骨股骨症候群，嚴重者則有十字韌帶的斷裂或是半月板的撕裂，其他像是阿基里斯肌腱病變或斷裂也有機率發生，主要是因打球時需要迅速移動步伐和轉換前進方向，一旦動作錯誤與協調不佳，就容易導致受傷。
- 2. 上肢運動傷害：**主要在肩膀、手肘與手腕，過度訓練或動作不協調，都可能造成肩膀疼痛，常見的診斷為肩部的夾擠症候群與旋轉肌群肌腱病變，有時也會出現肩關節前側的不穩定；手肘的部分，有網球肘、高爾夫球肘，以及尺側副韌帶的傷害，通常都是擊球技巧不佳、球拍握太緊、前臂肌群肌力不足所導致。
- 3. 腰背部或中軸運動傷害：**打球時為了接球或救球，出現腰部過多旋轉，合併過度前彎或後仰等姿勢，都會增加腰背部的負擔，進而增加受傷的風險，大多數與腰背核心肌群肌力不足、動作協調不足或是活動度不足有關，上背的部分也會有一些背部肌群的肌筋膜炎疼痛。

經由文獻得知，下肢和下背的傷害通常是來自於過度使用、肌力不足或缺乏活動度，上肢傷害的主要來源是技術上的錯誤或是發力時序性不佳；而造成過度使用的原因可以分兩種，一種是自身肌力不足，但訓練量合理，另一種是自身肌力沒問題，但訓練量過大；另外一個產生傷



新北市立聯合醫院網站
<https://www.ntch.ntpc.gov.tw>

害的原因，就是不當的代償，以腰椎的問題為例，在進行跳殺的時候通常會做出一個躬身的動作，利用回彈的力道加壓來創造更快的球速，如果胸椎活動度不足，那這個伸展的動作就會大量的由腰椎進行代償，久而久之可能會產生腰椎小面關節（Facet joint）的問題，要是超出該關節的能力範圍，也可能會受傷，其他文獻中有提到會造成運動傷害的風險因子還有年齡、性別和過往傷害。

為了避免運動時造成的傷害，如何預防便顯得格外重要，對於羽球傷害的預防與處理，有以下的建議：

- 運動前的暖身，其目的為讓身體的關節和神經肌肉準備好接下來的運動，例如拿球拍做揮拍、基本步伐的暖身。
- 神經肌肉的動作控制訓練，可使下肢的落地動作、上肢的揮拍擊球動作有良好的品質，以及身體軀幹不會產生過多的腰椎代償，對於預防傷害佔有一席之地。
- 下肢的肌力訓練能強化股四頭肌（大腿前面的肌肉）、膕旁肌（大腿後面的肌肉），以及背肌、臀肌，才能讓膝關節有更大的支撐力量，減少磨損，延緩退化，但要注意訓練時間不可過長，以免過度使用傷害和急性傷害的風險增加。
- 核心肌群的訓練，可使軀幹與其核心肌群將整體力量正確且順利地由腳往上傳遞，扮演著中間傳輸轉運站的關鍵角色。
- 選擇合適的場地來進行運動（例如：國民運動中心），避免路面不平、風過大等外在因素的干擾。

民眾若對於上述的運動訓練有不懂或想深入了解之處，建議可諮詢專業教練或運動指導員、參加相關課程的研習或參考相關書籍來著手，建立起正確的觀念與實踐，都是我們可以努力的範圍，熱愛運動固然很好，但要懂得保護自己，才能享受運動帶給我們的快樂及健康。

感謝函

感謝 於北新國小施打疫苗的護理師們

本人於7/28下午至新店區北新國小施打疫苗，因為從小就非常害怕打針，負責施打疫苗的護理師似乎看出我的恐懼，對我溫柔喊話：不要害怕、一點都不痛，同時另一位護理師也過來安撫我並給予我依靠，讓我備受感動。整個疫苗施打過程很順利，一點都不痛。要離開時，工作人員還貼心給予備用藥普拿疼，並提醒回去要多喝水喔～

在這整個過程，我感受到滿滿的愛與溫暖，並將恐懼與害怕降到最低。真心感謝新北聯醫全體同仁！

有您真好！

黃小姐



新進醫師

門診如異動，請參閱兩院區門診表

神經內科 鍾宜君 醫師



學歷：
輔仁大學醫學系

經歷：
· 台北榮總一般醫學科醫師
· 新光醫院神經科住院醫師
· 新光醫院神經科總住院醫師

門診時間：
三重院區：週二 下午、週五 上午
板橋院區：週三 下午、週四 上午

專長：
一般臨床神經學、腦血管疾病、周邊神經肌肉疾病、失智、頭痛

放射科 蔡志宏 醫師



學歷：
天主教輔仁大學醫學系畢業

經歷：
· 台北振興醫院影像醫學部放射診斷科主治醫師
· 台北醫學大學附設醫院放射診斷科主治醫師
· 台北振興醫院影像醫學部放射診斷科住院醫師、總醫師
· 高雄榮民總醫院放射線部住院醫師

專長：
· 電腦斷層導引穿刺切片、引流等介入性治療
· 超音波導引穿刺切片、引流等介入性治療
· 介入性診斷及治療
· 一般放射線診斷（X光、超音波、電腦斷層、核磁共振）
· 醫療資訊學

