

慢跑與骨科醫師

陳建仁醫師
右昌聯合醫院

在骨科門診中，有一位年約四十多歲女性求診，主訴兩側髖部疼痛，上下床都很吃力！做了物理檢查並無髖關節障礙，X光檢查也無異常。原來病人幾天前做了“快走”運動後開始疼痛，最常見原因是傷到兩側臀中肌或臀小肌。“快走”就運動醫學來說，並不如散步或慢跑，我是骨科醫師並不建議，尤其速度更快時，兩側屁股上下扭動，臀中肌、臀小肌摩擦股骨大轉子而造成滑囊炎，可能要休息數日及服用藥物才能復原；然而反覆性的發炎，長期不良影響可能傷到髖關節，因此我並不建議“快走”，而比較推薦散步或慢跑。

對有嚴重膝關節炎的人而言，跑步會增加關節面軟骨的碰撞，跑完步雙膝容易發炎疼痛，也跑不了，因此宜改成散步較合適。這和年紀沒有一定的關係，和關節狀態有關，很多老人家膝關節很健康，也很喜歡跑步，甚至跑得比年輕人還好。評估自己身體和關節的狀況，選擇適合自己的運動，適時適量有助身心健康。

我以前很喜歡打籃球，但之後愈來愈少，除了占不到場地外，當然打籃球是很容易運動傷害的，就算是年輕人也是相當頻繁而嚴重，尤其前十字韌帶及半月狀軟骨一旦受傷，那可能是一輩子的事，一定要做好暖身運動及防護。自己立定跳投或跑步上籃總可以吧？當然是可以！但總會酸痛幾天，因為軟骨的彈性沒那麼好，無法承受高處跳躍的撞擊（impact），打完籃球膝關節酸痛那就常發生，除非你只是在“練投”，但是很困難，總得要耍幾招吧？

幾年前曾經跟著流行，到「健身工廠」做運動，裡面設備、器材應有盡有，不管白天或黑夜，刮風或下雨，男女老少都適宜，有一次放颱風假特別跑去做運動，竟然是人滿為患。健身工廠裡面有各式各樣的機器，前面有一個告示牌，標示使用規則及訓練的肌肉群，選擇合適的機器，訓練你想要的肌肉，例如：胸肌、腹肌、大腿內縮肌等。肌肉解剖圖示很清晰漂亮，第一次使用可能需要訓練員解

說。我心想：我是骨科醫師，肌肉骨骼我最內行，一看圖示就知道，我自己來就行，一台又一台把玩看看，奇怪？我都說不用教了，怎麼還一直跟著我？訓練員不耐煩的說：「先生！我們是怕你把機器玩壞了！」結果是興致勃勃繳了兩年會員的錢，不到半年就不去了？除了不方便之外，最主要是室內運動感覺不夠強烈。

“騎腳踏車”最近也很風行，好處是運動傷害比較少，一邊運動一邊欣賞大自然風景，非常巧妙。但如果你要減少運動傷害，價格二萬元以上的腳踏車絕對是需要的！平常小老百姓哪負擔得起，因此有人批評是“貴族運動”？不用太羨慕？告訴你：如果你要騎腳踏車運動，絕對不可以爬坡！人體膝關節彎曲大於90度，髌骨後面的軟骨會開始碰到股骨的前面關節，若你騎腳踏車爬坡，髌骨—股骨關節(PF joint)很容易磨損，或許很快就會壞掉！因此我還沒買過二萬元以上的腳踏車呢？

其他球類運動我也很喜歡，尤其是“桌球”，但家裡又不是豪宅擺不上球桌，要找個旗鼓相當的人卻也不易，不是被人家剝好玩的，就是幫人撿球，因此也少有機會再打桌球，除非你還在公家機關上班？於是“慢跑”成為我目前最常做，也是最喜歡

的運動。首先，慢跑隨時都可以進行，只要你想跑，到學校、到鄉間、在山上，甚至在家裡也可以跑。再來，跑步的材料成本最低，只要一雙運動鞋，甚至你要赤腳跑步那就更省了；當然，若你要常規的執行跑步，建議你買一雙較好的慢跑專用鞋，除了減少運動傷害外，跑久了真的會比較輕鬆，比較不會痠痛，因為能承受並分散足部的力量，髌、膝、踝關節更能受到緩衝的保護。

在運動醫學的看法，慢跑有太多的益處：增強心肺功能、促進腸胃蠕動、協調內分泌、減少骨質疏鬆、強化肌肉、骨關節系統，減少焦慮、提升睡眠品質等…很少有一項運動對人體有這麼多的助益。長時段的慢跑會很喘、很酸、很累，常會誘使人停下來休息，但要達到上述的生理功能提升或燃燒掉多餘脂肪，至少要跑三十分鐘以上！後面幾圈或幾哩路程，硬是要把它跑完，咬緊牙根也要完成，到後來只剩下“意志力”在跑步，這對人格精神的磨練是很有幫助的，「所以動心忍性者，增益其所不能也！」--- 故「天將降大任於斯人也！」如果妳要選擇男朋友？最好邀他一起參加慢跑，不僅可以觀察他是否能“委以重任”？並且要測試他的身體好不好？

在台灣，慢跑已經變成了流行時尚，各縣市爭相舉辦各類型的馬拉松慢跑，動輒上萬人，男女老少、攜家帶眷，好不熱鬧！然大部份都只參加最基礎的五千公尺路跑，不用事前報名，隨時可加入，隨時也可落跑。若要參加“半馬”或“全馬”那要事先報名、還需繳交報名費，名額有限，報名請早，以免向隅！

我參加過高雄第一屆阿公店盃馬拉松慢跑，全馬 45K，半馬 22K；當然我不可能參加全馬。平常我就有慢跑的習慣，頂多三千到五千公尺，我想 22K 慢慢跑應該沒問題？也沒特別的訓練，拎著短褲、球鞋，躍躍欲試就去參賽。前面五公里有一位領跑員，一團一團的帶開，跑得非常慢，漸漸的老弱殘兵就跟不上脫隊了，卡車上已經人滿為患？五公里後就慢慢見真章，隊伍愈拉愈長，團隊已經消失了，剩下跑單幫的、各顯本領神通！一路上有交通警察管制交通，熱情的台灣民眾扶老攜幼，立於兩旁敲鑼打鼓、加油吶喊，有股英雄般的神采飛揚！餅乾蛋糕、礦泉水擺滿桌，隨便你吃喝，祝你一路上好跑？突然有民眾犯規，冒將出來大喊：「陳醫師你也來跑路？」「你不是骨科醫師嗎？怎會背上“右昌聯合醫院一痔瘡專家”的彩帶？」「沒辦法，被老闆

騙來，只好穿上？」下次肯定要先把價錢談妥？以免犧牲色相、落人話柄？

一路上風光明媚，還有帥哥美女伴跑，豈不妙哉？聽說「假詠婕」也身在其中？怪不得那麼多長官也喜歡參加慢跑？我始終不敢東張西望，專心致志的跑，深怕不慎跌倒、落人於後。有時道路崎嶇不平，只顧地面，卻也顧不了美麗的風景；步伐愈來愈蹣跚，意志力還很堅強，我想很慢很慢的跑總可以到達吧？沒想到雙腳完全被綁在地面，一步也走不了，完全理解「寸步難行」的真諦！到了 17K 阿公店大水庫正等著你坐下來休息，欣賞美麗的湖光水色！再坐下去恐怕被人恥笑，於是「天將降大任於斯人也」繼續往前，但還是跑不動，只能拖拉完成最後 5 哩路！學校操場最後一圈，想來個英雄式的衝刺，竟然差一點摔個筋斗，終於抵達終點，拿到完勝的獎牌，滿足又驕傲，得以慰藉我疲憊無力的雙腳。

有規律、定時定量的慢跑非常好，偶爾參加幾回馬拉松也很刺激！早上跑或晚上跑都不錯，下班前慢跑更是愜意？很多人喜歡慢跑，甚至為之瘋狂，哪裡有馬拉松就往哪裡跑。每天必定要有一次慢跑，不管刮風下雨從不間斷！有一回餐宴酒後，「國

哥」仍保留十五分的功力，不是回家睡覺，而是繼續跑五千，據說慢跑也可以解酒醉？真是佩服！據言：自從N (n= 60) 年前開始他每天必跑五千從不間斷，合計已經可以繞地球四圈

了？不曉得有沒有故意算錯？這真是驚人的記錄。趕快開始吧！從不會太慢！下定決心、砥礪磨鍊，阿公店水庫我來也！

106.2.13 理事長王欽程、副理事長賴聰宏、常務理事林俊傑、張榮州、理事馬遠成、秘書長邱俊傑、副秘書長林工凱、蔡昌學與健保署高屏業務組許碧升專委、張清雲科長、視察等，於本會討論推動家庭醫師整合性照護計畫。

