

## 山頭霸王越野馬拉松 常見傷痛的預防和治理

環顧多年來舉行之"山頭霸王越野馬拉松"賽事，參賽人數不斷增加，不難發覺行山或越野跑步的人多了，無論公園、運動場或在山上，都多了一班「新血」。雖然他們只是剛開始，但若持之以恆，多加練習，這門越野運動定得以延續。

行山或越野跑步是一項有益身心的運動，但若果在運動前、後的熱身或整理運動不足，便有可能產生不良效果。由於這項比賽是屬於高能量的負重耐力運動，全身上下每一處的肌肉幾乎也會用上，即如背負沉重背包，引致的腰頸背部傷患，也可以十分嚴重，故不能掉以輕心。參賽者除在比賽前須做足訓練準備，和於參賽日有足夠的熱身，如果對馬拉松傷患有所認識和足夠的心理準備，便可以懂得預防運動創傷和疼痛，減少受傷的機會，順利完成賽事，獲取美好的成績。

以下為常見的運動創傷問題及處理方法：

### 足部水泡

- 經過長時間的競跑後，足部與鞋襪間因過度摩擦，令表皮和肌肉之間滲出一些淋巴液以致產生大大小小的水泡。應立即停止競跑用紗布敷料覆蓋著水泡後用繃帶包紮。

(備註：水泡的穿刺須由醫護人員在嚴格的消毒程序下進行)

### 常見運動創傷

馬拉松賽大多數肌肉骨骼受傷原因有以下類別：

- 1. 拉傷** - 肌肉或肌腱因突然或持續伸展及壓迫而超過它的正常界限。
- 2. 扭傷** - 突然扭轉的動作，伸展或撕裂韌帶的傷害。
- 3. 肌膜炎** - 因過度使用而引起之炎症。
- 4. 肌肉疼痛** - 即時疼痛，乳酸在肌肉中積聚，引致延遲性肌肉疼痛，在經過高強度訓練後，肌肉纖維微形創傷。
- 5. 肌肉抽筋** - 劇烈運動後身體大量出汗和鹽份大量流失，令肌肉包膜內外的鈉及鉀鹽失去平衡，以致肌肉發生不隨意及疼痛的收縮，馬拉松競跑者多會有小腿肌肉抽筋的情況。

症狀：

- 1. 紅/熱** - 血液增加到受傷部位。
- 2. 腫** - 細胞受傷，小的毛細管和淋巴的傷害。
- 3. 痛** - 壓力在神經線以上。
- 4. 失去活動能力。**

### 急性肌肉骨骼受傷之治療 (PRICE)

- 1. 保護 (Prevention)**
- 2. 休息 (Rest)**
- 3. 冰敷 (Ice)** - 冷敷減低傷處繼續腫脹
- 4. 壓迫或包紮 (Compression)** - 使用繃帶增加壓力，避免或減少傷處增大
- 5. 抬高患處 (Elevation)**



## 運動後的痛楚

- 可以是由於**延遲性肌肉疼痛**，急性受傷，舊患或慢性痛症效應。
- 延遲性肌肉疼痛，多於二十四至七十二小時內發生。

### 急性組織傷害組織受傷後反應

- 骨骼肌肉發生疼痛性收縮。
- \*\*一連串的局部炎症反應和痛。
- 產生多種致痛的化學物質經痛覺纖維及疼痛傳導路到達大腦。

### 急性疼痛是身體保護(防衛)系統的一部份 第五生命徵象 - "疼痛"

- 免於疼痛是病患的權利也是基本人權。
- 應有正確的認識，從而懂得預防及處理。
- 缺乏止痛觀念而沒有積極妥善處理疼痛，若治理不宜可變成慢性骨膜發炎和慢性發炎。三~六個月以上成慢性疼痛，對身體心理家屬社會方面有影響。

\*\*虛脫、體溫過高(中暑、熱衰竭)、體溫過低、新陳代謝和電解質失調詳細資料可參閱參加者手冊。