



預防運動傷害 掌握四訣竅

文 / 冷侑蓉 (國家運動科學中心研究助理) 圖 / 柯欽耀

走路穩 練本體感覺

為什麼有的人走路搖搖晃晃的，有的人就算走在草地上感覺也

很平穩呢？關鍵就在於「本體感覺」！本體感覺是身體用來「感知自己的關節與四肢位置及動作」的能力，讓我們走路時不必低頭也能順利前進。

入門訓練：單腳站立——金雞獨立三十秒，平衡測試。試試閉

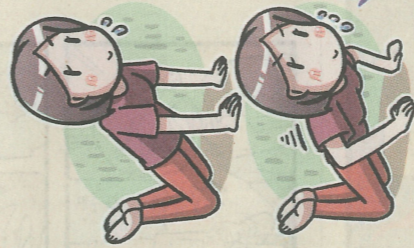
搬東西和背書包，被同學撞了卻站得穩，這是肌肉群幫忙用力的關係，因為肌肉遍布全身，能守護關節（如脖子、肩膀、手腕、膝蓋、腳踝），讓動作更穩，運動表現也更好。研究發現，小朋友和青少年適度的「阻力訓練」，不但有助於提升體能，還能讓心情更好，培養良好的運動習慣，但最初須徵詢體能教練或運動防護專業人員協助，評估與確認適不適合阻力訓練。

入門訓練：深蹲——雙腳站立與肩同寬，膝蓋和腳尖同方向往下蹲，腳跟不離地，身體自然挺直，蹲至大腿與地面平行時，往上站直回到起始位置（圖一）。

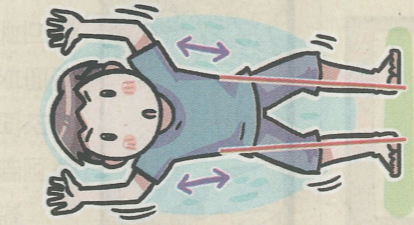
入門訓練：單腳站立——金雞獨立三十秒，平衡測試。試試閉



三、單腳站立



二、伏地挺身



一、深蹲



六、踝關節活動度



五、髖關節湯瑪士



四、肩關節抓背

活動佳 關節更靈活

肩膀、手肘、腳踝、膝蓋與髖關節……這些部位都要能自由活動，運動時才不容易受傷，如果發現身體關節緊緊的，記得一定要先伸展，好好做暖身操，再開始運動。

運動後身體感覺痠痠脹脹的，是正常反應還是受傷徵兆呢？之後我們會教大家如何辨別運動傷害的初期徵兆，以及安全處置的常見方法呵！

如果沒睡飽就去運動或比賽，身體反應會變慢，注意力下降，也容易受傷。

研究建議六歲到十二歲的小朋友一天要睡九到十二小時，十三歲到十八歲的青少年要睡八到十小時呵，睡得飽不只精神好，還能夠增強免疫力，運動和上課都能更專心！請早點關燈睡覺，讓身體好好的充電！

睡眠好 精神更集中

髖關節湯瑪士測試——坐在床邊，身體仰躺，雙手先抱住右膝，左邊的大腿放鬆不出力，看看它有沒有離開床面？完成後換邊。大腿離開床面，表示髖關節的活動會受影響（圖五）。

踝關節活動度——腳板往上勾及向下踩，觀察有沒有小於正常的角度（圖六）。

入門檢測：肩關節抓背——右手從上方，左手從下方，像是背脊抓背的姿勢，兩隻手能不能碰到呢？完成後，再換另一邊，重新試試（圖四）。