

## 跑马拉松受伤几率 女性比男性多一倍

Lianhe Zaobao (Saturday, 20 December 2008)

林佩碧



李文龄医生(右)为长跑爱好者陈蓓珊检查膝盖。

马拉松赛在新加坡越来越受欢迎，今年几乎每几个月就有一场盛大赛事举行。不过，女性长跑爱好者可要注意了，本地一项最新调查报告显示，女性跑马拉松受伤的几率比男性多一倍。

人们在跑步时，膝盖骨所承受的重量可达原本体重的六倍。国大医院骨科手术部门的李文龄医生指出，女性天生髌骨较宽，大腿的四头肌(Quadriceps angle, 简称Q angle)比男性高，跑步时四头肌会把膝盖骨向外扯，加上女性韧带较软，负责将膝盖骨向内拉扯的肌力也不比男性，使得女性在跑步时，膝盖骨往往必须承受更多压力。

他说：“根据国外的一些调查，女性运动时会比较倾向于把身体重心集中在一只脚，还有女性在经期时，肌力也可能受到影响。理论上，我们相信这些是造成跑马拉松的女性比男性更有可能受伤的原因。”

跑步可能造成的伤害包括脚扭伤、软骨受伤、前十字韧带损伤及膝盖脱臼等。

值得一提的是，调查也发现做暖身运动与否、长跑的训练时间或密度，同人们下肢受伤的几率没有明显关系，路程的长短才是关键。

李文龄医生透露，每星期跑步 11 至 30 公里的人，受伤几率是跑少于 10 公里的人的 1.7 倍；至于那些每星期跑超过 30 公里的人，受伤几率是 1.8 倍。

路面的状况也可能造成人们跑步受伤。换言之，那些喜欢在公园或自然保护区跑步的人，受伤几率是跑平坦路面的 1.7 倍。

## 从亚洲人角度 探讨长跑损伤

这项调查由国大医院骨科手术部门进行。参与调查的是来自本地 509 名长跑爱好者和铁人三项参赛者。调查的目的是希望从亚洲人的角度，探讨耐力长跑如何对他们的下肢造成伤害。

参与调查者可说全是长跑的“发烧友”，他们在过去五年每星期跑步至少 5 公里，年龄介于 15 至 65 岁，当中有 100 人是女性。

从小就热衷于田径项目的陈蓓珊 (23 岁)，四年前开始跑马拉松，目前她几乎每天都跑步，估计每周累积路程多达 30 公里。

她说：“刚开始时我只在周末跑步，而且喜欢一口气跑上至少 10 公里，结果发现膝盖时不时会疼痛，并发出格格声响，后来经过朋友指导，我调整了跑步的姿势、训练时间的密度，以及服用葡萄糖胺 (Glucosamine)，问题就解决了。现在，我更懂得保护自己，会特别注意运动鞋的选择，以及路面是否平坦等。”

调查的另一项发现是长跑爱好者比铁人三项参赛者受伤的几率多三倍。李文龄医生的解释是，铁人三项参赛者除了跑步，还得进行游泳和骑脚踏车训练，因此累积的路程肯定不比练习跑马拉松的人来得多，也因此再次印证路程才是受伤关键的看法。

李文龄医生强调，软骨有如弹性垫，可以保护软骨下的骨骼不受破坏，可是它一旦被损坏便无法修复，加上软骨的弹性和延伸能力会随着年龄增长老化、减弱，如果不好好保护，使它损伤，甚至严重到必须动手术，那么病患往后即使痊愈，也可能得放弃长跑。

新加坡过去一年举办过的马拉松赛事包括渣打银行新加坡马拉松赛、英华杰 70.3 铁人三项赛、新加坡湾跑步大会兼军人半程马拉松赛、阿迪达斯夜间马拉松赛及新加坡国际铁人三项赛等，显示国人越来越热衷于这项运动，这股趋势与亚洲其他国家一致，反映随着人们教育水平提高，通过运动保持健康的意识也相对提升。

李文龄医生准备明年进一步扩大研究，收集更多有关本地女性长跑爱好者及乐龄者的资料，参与人数估计会有 1000 人。

## 跑马拉松须知

- \*先请教医生，衡量运动可能对骨骼和肌肉带来的风险。
- \*如果只是为了强身健体，而不是竞赛，建议每星期不要跑超过 10 公里，以免加重膝盖骨的负荷。
- \*可通过其他运动，如健身等，加强腿后腱肌，减少拉伤的几率。