

跑姿錯誤可致關節痛症

場地選鞋有學問 女士慎防變內彎腳



●跑步是港人熱衷的運動，若姿勢錯誤，後果不堪設想。(鍾麗珊攝)



●在石原地跑步時，應穿着有避震功能跑鞋，減低對腳部的震動。



●上身放，背肌挺直，彎曲成九十度，上半身保持在上方，這才是正確的緩步跑姿。

運動常識

跑步雖可鍛煉身體，但姿勢錯誤時引起嚴重關節痛症。一項調查發現，大部分市民以跑步作為運動，但物理治療師指出，若長期以不正確的姿勢跑步，會加重腳部壓力，引起腳跟炎、膝部關節發炎等症狀，提醒市民跑步時應因跑道選擇合適的跑鞋，及保持正確姿勢，減低腳部受傷的情況。

專業運動創傷物理治療師郭志堅指出，跑步過度會令小腿不能承受身體之重力，需要膝蓋向外或向內彎曲舒緩，會造成「內彎腳」或「外彎腳」；此外，部分女性因腳及儀態，經常將兩膝緊貼，使兩膝向內彎曲，若以此姿勢跑步，便會形成「內彎腳」，如兩腳彎曲程度不同，會使盆骨高低不平衡而產生腰痛。他表示，若跑步或行路時兩膝會撞到便是「內彎腳」的徵狀。

過度傷小腿

另外，要因應地質選擇跑鞋，石屎地便需穿着有避震功能的跑鞋；在草地，需穿着抓力功能強的釘鞋。而正確的緩步跑姿應是上身放鬆，背肌挺直，腳尖上抬，腳跟先着地，將手肘彎曲成九十度。

此外，Nike 今日起推出全球首對智能跑鞋，它利用鞋底的感應器和磁碟感應力度，並透過鞋內的微型電腦探測，再因應用者的體重、跑速及地質自動調節避震系統，有助保護腳部，售價二千五百元，暫只有男裝。郭志堅認為，此跑鞋的概念好，但

上身須放鬆

場研究公司於今年一月期間進行「香港人對運動喜好」調查，成功訪問一千零九十九位十五至五十四歲市民，接近七成受訪者有做運動習慣，當中四成選擇跑步。

郭志堅提醒喜歡跑馬路邊的市民，馬路設計有輕微傾斜，腳底觸地的力度若不平均，容易使到腳跟及膝蓋關節發炎，應該在同一邊跑來回，平衡腳部的傾斜情況。