

胸大肌斷裂病例增 當心陷入健身危「肌」 健身風潮起 重量訓練正夯



過度或錯誤的重量訓練，可能已經讓您身陷健身危「肌」。有民眾在健身房進行重量訓練時，胸前突然出現「啪」的一聲，手部立即出現無力、疼痛等症狀，原以為只是常見的肌肉撕裂傷，就診後赫然發現是「胸大肌斷裂」。醫師提醒，胸大肌斷裂是較少見的運動傷害，近半年來卻接連出現兩起病例，且皆為重量訓練所致，其中更不乏專業健身教練，提醒喜歡健身的民眾要多加注意。

36歲的虞先生健身近七年，一週平均有三到四天會到健身房報到，兩個月前進行「臥推」等重量訓練時，突然聽見胸前傳出「啪」的一聲，手部隨即出現無力、疼痛等狀況，原以為只是一般的肌肉撕裂傷，且除了手部無力及胸前肌肉腫脹外並無其他症狀，手部也都能自由活動，但三週後患部持續腫脹，赴醫院就診後才發現是「胸大肌斷裂」。

收治病患的臺北醫學大學附設醫院骨科部運動醫學科吳家麟主任表示，胸大肌位於胸廓的前方，是一片扇形肌肉，從鎖骨與胸骨處一路延伸至上臂肱骨處，主要協助手臂做出前推、內收、內旋等動作。

吳家麟主任指出，由於胸大肌十分強壯，一般來說發生斷裂的情況並不多，除了急性創傷以外，多數的胸大肌斷裂都與運動傷害相關，如橄欖球和摔跤運動等，其中又以重量訓練最為常見；臥推(bench press)動作就是最好的例子，由於臥推時手臂外轉及外展，為胸大肌肌腱張力最大的位置，再加上負重，一旦超過肌腱的負荷能力，就很容易斷裂受傷

吳家麟主任補充，發生胸大肌急性斷裂時，往往是在運動時聽見「啪」一聲後，伴隨劇痛以及手部無力，並且在手臂處會有腫脹瘀血的情況。若進入慢性期，可能會出現兩側胸大肌大小不一、斷裂處有凹陷(圖一)、臥推無力等狀況，部分患者因為手臂還能自由活動，因而誤判為肌肉拉傷、撕裂傷等，若延誤就診，可能導致肌腱回縮，無法直接修補，往往需要透過異體移植肌腱，造成恢復期拉長且增加未來再斷裂的機會。因此，民眾若出現上述症狀，應立即冰敷並及時就診，

醫師可利用超音波或核磁共振檢查(圖二)確診。

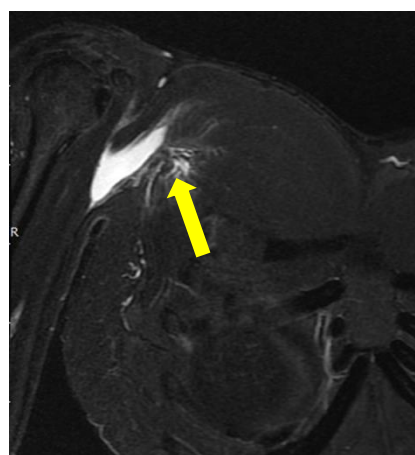
至於後續治療，吳家麟主任表示，胸大肌斷裂的患者以「完全斷裂」的比例居多，一般建議以手術治療為主，利用扣環(圖三)或帶線鉗釘將斷裂(圖四)的肌腱重新固定回肱骨端，術後需使用三角巾保護約六週，約半年後可逐步恢復至術前的運動強度。

吳家麟主任提醒，喜歡重訓的民眾除了追求肌力的提升外，更要同步進行柔軟度訓練，加強肌腱柔韌度，最重要是要維持正確的重訓姿勢，避免雙臂握桿太開或推桿距離胸部太近，訓練量也應該循序漸進，量力而為，才能避免胸大肌斷裂的危機。

此外，部分民眾會服用類固醇促進肌肉生長，但卻反而會使胸大肌強度下降，增加斷裂的可能性，可能還沒變身「洛基」前先變成「弱肌」，提醒民眾應該多加注意。



圖一



圖二



圖三



圖四