

運動傷害的預防與處理

一、運動傷害的分類

運動傷害可分為急性傷害、累積性傷害或其他。

(一)急性傷害：

例如：韌帶扭傷、肌肉肌腱拉傷、挫傷、骨折、脫臼或脫位、關節內傷害及神經血管傷害。

(二)累積性傷害：

例如：長水泡、或繭、肌腱炎或筋膜炎、滑液囊炎、疲勞性骨折、軟骨軟化症、化骨性肌炎以及創傷性關節炎。

(三)其他：中暑、腦部外傷等。

二、運動傷害的處理

運動傷害的急性期是指組織受傷後至不再出血或水腫的時期，時間約從數分鐘至72小時不定。在此急性期，受傷的組織可能會出血或水腫等現象，因此，出現所謂的「紅腫熱痛」的臨床症狀。腫脹的組織會防礙血液循環，以致壞死的組織無法送離，修補的養份無法送抵患部，而減緩了軟組織的復原，且因代謝廢物的刺激，傷者會感到十分疼痛。所以，止血、消腫、止痛為急性期處理的首要任務，以提供較佳的環境讓組織可以迅速增生、修補。

急性期的處理有所謂的五大原則(P.R.I.C.E)，茲分述如下：

(一)保護(Protection)。

(二)休息(Rest)。

(三)冰敷(Ice application)。

48小時內，皆需以冰敷處理，惟每次時間不

得超過20分鐘。

(四)壓迫(Compression)。

(五)抬高(Elevation)。

三、運動傷害的預防

(一)運動前，先做暖身運動並續做伸展運動5~10分鐘，暖身運動可促進血液循環，使之均勻發布於肌肉中，並達到逐漸增加體溫與柔軟度之效果，可以預防運動傷害。

(二)運動時，應使用適當裝備及護具。不同種類的運動應選擇不同功能設計的鞋子，如慢跑需穿著慢跑鞋。運動時需要保護的其他身體部份，包括頭部、牙齒、眼睛、膝蓋、肘關節等。

(三)運動後，應做緩和運動10~15分鐘，使身體回復至休息狀態。活動量的逐漸減緩，有助於清除因運動而產生的代謝廢物及幫助血液留回心臟。



來來來！做暖身操才不會有運動傷害上身喔！