



運動傷害

掌握PRICE原則 降低後遺症

文 / 林頌凱

你聽過「週末運動員」嗎？就是指那些平常星期一到星期五，整天忙得天旋地轉，身心俱疲，直到週末假日才能抽空運動的人。有心想要運動是一件好事，但是如果因為運動而受傷，卻很不舒服，偏偏週末運動員發生運動傷害的機會又比真正的運動員大很多。

◎什麼是運動傷害？

運動傷害有廣義和狹義的定義。狹義的運動傷害就是單指在「運動」時，所受的傷害；而廣義的運動傷害可以泛指身體在「活動」時，所受到的傷害。

◎為什麼會發生運動傷害？

●「急性」的受傷：例如打壘球時，因為滑壘而擦傷膝蓋，或是打籃球搶籃板時，扭傷了手腕。

●「累積性」的過度傷害：例如棒球投手的肩關節肌腱發炎，或是打網球時，姿勢錯誤所造成的網球肘。

◎運動傷害會怎樣？

運動傷害可以是很輕微的肌肉拉傷，可以很快恢復，但是也可能嚴重到馬上就會有生命的危險。

◎發生了運動傷害要怎麼辦？

剛受傷時，掌握所謂的基本原則（PRICE原則）：可以很有效的降低後遺症。

●Protection（保護患處）：馬上中斷受傷時所從事的運動，不要過度移動受傷的部位，也不要患處按摩或推拿。

●Rest（適度休息）：不要過度使用受傷的部位，例如腳踝或膝蓋扭傷時，就不要走太多路，必要時，甚至要使用拐杖。

●Ice（冰敷）：在受傷後的24至48小時，冰敷可以幫助止血，也可以避免受傷的部位持續腫脹。

冰敷時，只要將冰塊裝在塑膠袋裡面，外面包一層手帕或是薄毛巾即可。冰敷的時間每次約20分鐘，每兩個小時可以冰敷一次，如果受傷48小時後受傷的部位還是持續腫脹，可以延長冰敷的時間。

切記：不要讓冰塊直接在皮膚上冰敷太久，以免產生凍傷！

●Compression（壓迫患處）：用彈性繃帶在受傷的部位做適度的包紮，可以有效避免腫脹持續惡化。

●Elevation（抬高患處）：幫助積在受傷位置的水分回流到心臟，可以幫助消腫，把受傷的部位抬高到比心臟高的位置就可以了。如果是下肢的部位受傷，就得身體平躺，腳部墊高才可以達到效果。

◎什麼時候要看醫師？

●嚴重的疼痛，痛到連一點點的力量都使不出來。

●嚴重的疼痛，痛到連輕輕觸碰都不能碰。

●受傷的部位外觀變形。

●受傷的關節無法轉動（卡住），或是活動時，有鬆垮垮的感覺。

●關節轉動時，有奇怪的聲響。

●受傷部位附近有麻木或感覺變差的情形。

●越來越嚴重的腫脹。

●同一個部位，一而再、再而三的反覆受傷。

要特別提醒的是，切勿在剛受傷時，或是受傷部位還腫脹時，接受推拿。因為這樣除了會延誤治療的黃金時期以外，如果原本受傷已經造成了關節的鬆弛或出血，不當的推拿將會導致更嚴重的傷害，甚至要馬上接受開

刀治療；推拿不是不好，但是一定要很小心！最好是先尋求復健科醫師的評估，確定沒有相關的禁忌。

（本文作者為臺新醫院運動醫學中心副主任）

<小叮嚀>

如何預防運動傷害？

- 避免在身體或精神狀態不好，注意力無法集中時運動。
- 要有適時適度的休息，尤其當肌肉疲勞，或身體有痠痛現象時。
- 避免肥胖。
- 運動前，完整的熱身與伸展。
- 選擇一雙適合自己的運動鞋。
- 均衡的營養攝取與正常的飲食習慣。
- 養成每天運動的好習慣（例如：散步、游泳、瑜伽、彼拉提斯），可以讓我們的身體隨時保持最佳狀態。（文 / 林頌凱）