

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健 來源 民生報 日期 830604 版面 三三版

運動傷害

如何預防與處理？

使力不對、姿勢不當 都容易出問題
運動人口增加 急、慢性傷害處處可見

●在夏日艷陽下揮汗打球、游泳健身，運動後暢快淋漓的快感，確實讓人樂不思「暑」。不過，如果疏忽了運動傷害的防範，不但會帶來皮肉之傷，嚴重者還可能致殘或喪命。

台大醫學院復健科主任賴金鑫指出，近年來，意外傷害始終為國人十大死因第三位，並高居四十歲以下者死因之首。其中，雖以交通事故、職業傷害居多，運動時突發的意外傷害，也不可輕

忽。尤其是，根據經驗，夏季常見到因跳水姿勢不當，傷及腦幹，而不幸四肢癱瘓的病例，每年都要碰上幾回，實在大意不得。

→運動前先做伸展操，有助防止運動傷害發生。

常見的急性運動傷害

●運動傷害通常分為急性和慢性兩種。常見的急性運動傷害包括：關節韌帶扭傷、肌腱拉傷、挫傷（血腫）和骨折、脫臼等，除了和運動時經常使力的部位有關之外，姿勢不當也是常見的原因。

賴金鑫表示，關節韌帶扭傷最常發生在踝關節的外側韌帶，例如打籃球時，跳躍投球、腳板落地的剎那，如果「著陸失敗」，關節往外一扭，即可能扭傷踝關節韌帶；又如婦女喜歡足登高跟鞋，但過高的鞋跟也會造成踝關節韌帶扭傷；導致紅腫、疼痛，嚴重者根本寸步難行。

除了踝關節以外，膝關節、肩關節和手指等經常伸展、活動的部位，也常是運動傷害發生的「高危險區」；例如桌球、羽球、網球等，可能因出力反擊時，受力過大，造成手指韌帶和關節囊部位鬆脫或斷裂，出現斷指等明顯脫臼，或是指骨移位的半脫臼現

象。尤其膝關節內有生長軟骨，正值生長期的兒童應特別防範膝關節的運動傷害，最好配戴護膝等，減少膝蓋受傷，以免生長軟骨受傷而影響骨骼發育。

賴金鑫表示，關節腫脹可能是運動傷害造成的血腫，也可能是關節炎的表徵；只要就醫，經由病史詢問，並自腫脹部位抽出其中液體檢查，如為血水，即屬急性關節內出血、十字韌帶斷裂，或半月軟骨破裂；如果是關節炎或是舊傷復發，則抽出液為黃色液體，如此即可明顯判別，針對病因治療。

另外，從事慢跑、網球、高爾夫球等運動，因為常須做大跨步

等大腿肌伸展運動，容易出現後大腿肌拉傷。不少中年後才開始運動的人，如果沒有教練慢慢引導漸進學習，容易出現「網球腿」。

皮膚「淤青」是另一種常見的急性挫傷，除非患部摸起來軟弱無力，腫脹或凹陷的地方發生肌腱或韌帶斷裂，否則淤血在數天後多會自動消褪。

必須提醒的是，有些人雖然發生挫傷，但因肌肉外套並未破裂，僅肌纖維和肌肉上微血管破裂，表面看來沒有大礙，實際上已造成關節內出血，如果反覆出血未癒，將導致出血部位鈣化，進一步造成化骨性肌炎，嚴重時必須開刀治療。

常見的慢性運動傷害

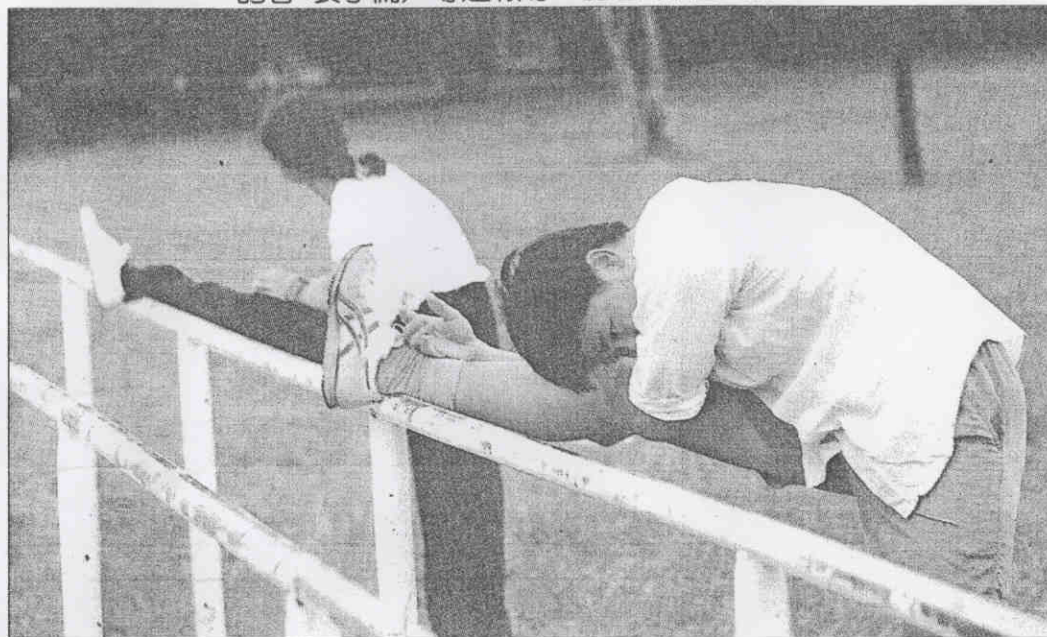
常見的慢性運動傷害包括：肌腱炎、滑液囊炎、疲勞性骨折等；這類傷害常與運動過度、訓練不當、技巧錯誤、體格或體能缺陷，

及運動的環境、器材、鞋子不佳有關，和急性運動傷害主要源於外力撞擊或拉扯，並不相同。

賴金鑫指出，因運動導致肌腱炎的病例相當常見，據國外統計，大約7%的人在運動時，會出現肌腱斷裂的情況。正常人俯臥時，一捏小腿肚，腳跟會本能地往上抬，但肌腱斷裂者患部有凹陷狀，捏小腿肚時，腳後跟無法抬起。棒球、舉重等選手就常見因用力過度，致上臂二頭肌肌腱斷裂的運動傷害。

滑液囊炎通常和運動時穿著的鞋子及運動類型有關。經常跑、跳，或是鞋跟過高者，膝關節和腳後跟關節內的滑液囊容易受到壓迫，導致發炎。

記者 袁子倫／專題報導 記者 陳繼／攝影



急性期 謹記PRICE五處理原則 要恢復運動功能急不得

賴金鑫指出，一旦發生運動傷害，急性期的處理原則可以用一個字、五個字母來表示：即PRICE（價格）：立即停止運動，保護（Protect）患部得以休息（Rest），以免傷勢加劇；之後再冰敷（Icing）廿至卅分鐘，壓迫（Compression）、抬高（Ele

vation），以達到止血、止腫、止痛的目的。冰敷時可以利用彈性繃帶，將冰敷袋纏在患部，再將患部抬高，觀察半小時，看腫脹的部位有沒有消除，如果腫脹未消，再繼續冰敷，並送急診室檢查，確認是否嚴重拉傷、骨折或脫臼等。醫師通常會給予口服消炎止痛藥或局部注射類固醇消炎、止痛，再安排物理治療，慢慢恢復原有運動功能。

如果症狀比較輕微，則可先消除腫痛淤血，再慢慢增加活動量。例如用「冷熱交替式水療」，先將受傷的部位在約攝氏十度至十五度的冷水中一分鐘，再移至攝氏卅八度至四十二度的溫水中浸泡五分鐘，並輕微按摩，如此交替輪流五次，之後再以彈性繃帶包紮，一天做兩遍，快則兩、三天，慢則五至七天，原先扭傷或血腫的部位就可痊癒。

◀跳躍投籃時應慎防「著陸失敗」，而扭傷腳踝。



↑穿戴護膝可減少肌腱拉傷或韌帶扭傷的危險。