

對運動傷害幾個關鍵性的認識

趙榮瑞

1. 運動傷害的意義：

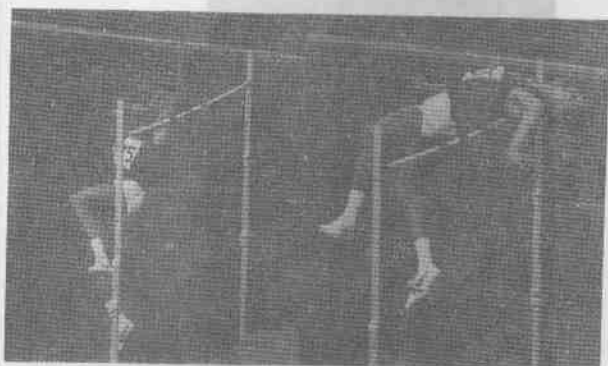
凡是和運動有密切關係，同時發生的一切傷害，都可以列入運動傷害的範圍內。例如：足球及橄欖球選手較常見的膝關節韌帶扭傷，踝關節外側韌帶扭傷及挫傷，短跑選手大腿後肌肉拉傷、排球、跳高選手的肌腱炎等等都是大家所熟悉的傷害。但是有些運動醫學專家認為上述的這類傷害，不祇限於選手在運動時才會發生的現象，在車禍、工廠或日常生活中意外事故都有可能發生，而且在診斷、治療上並沒有什麼困難，祇要由醫院合格的醫師來診斷、治療就能獲得滿足的效果。相反的，由於某些運動技巧性的錯誤，訓練不當或動作未熟練等所造成的特殊傷害，例如：標槍選手的肘關節內側韌帶受傷、棒球國手肩關節的酸痛及田徑選手的膝關節酸痛等等往往都需要運動傷害專家的仔細觀察、鑑定才能對症下藥，正確的診斷，以達到治療的效果，並且更進一步的加以預防其復發或惡化的發生。



跳躍過多的運動容易發生肌腱炎



為了爭球，足球選手的膝、踝關節經常扭傷



爲了爭球，橄欖球選手有故意犯規或衝撞的行爲發生



短跑選手的大腿後肌肉容易拉傷



田徑選手的膝蓋關節常因疲勞過度而產生酸痛現象



投擲者的肘關節內側由於技巧性的錯誤韌帶受傷



現在我們來看昭和52年日本運動傷害之發生情況，此資料是根據日本體育協會運動診療所，針對運動傷害所做的統計：

一、運動項目個別病患者之比較，（表1）

從來院求醫者的各種不同運動項目的頻率來看，在被測者7400名的當中，田徑短距離選手有1205名約佔16.3%為最多，其次是體操、田徑中、長距離、籃球、足球、橄欖球、排球等等，普及高度的棒球、壘球等發生率就比較低。而被測者中，社會人佔14.2%，大學生佔60.6%，高中生19.8%，中學生2.3%，以大學生超過半數佔最多。

二、病症個別的頻度，（表2）

主要病症即從最常見的前十位的病症頻度來看，腰痛症有1367件；佔12.7%為最多，其次是肌肉拉傷、踝關節扭傷、膝關節內障害等等，而腰部及膝部超過半數，所以運動外傷的病症以腰部以下的傷害為最多。

運動項目病患者之比較（表1）

短 距 離	1205名	16.3%
中 長 距 離	626	8.5
田賽（投擲）	373	5.0
橄 欖 球	490	6.6
足 球	403	5.4
排 球	494	6.7
籃 球	521	7.0
手 球	133	1.8
棒 球	123	1.7
網 球	137	1.9
柔 道	140	1.9
體 操	868	11.7
游 泳	128	1.7
划 船	135	1.8
滑 雪	228	3.1
不 明	808	10.9
其 他	588	7.9
合 計	7400	

主要病症（取前十位）（表2）

腰 痛 症	1367件	12.7%
肌 肉 拉 傷	630	5.8
踝關節捻挫	627	5.8
膝關節內障害	625	5.8
肩關節病症	573	5.3
膝 關 節 症	532	4.9
膝關節捻挫	433	4.0
肌 腱 炎	382	3.5
椎間板疝氣	336	3.1
膝 關 節 炎	272	2.5
（脊椎分離症）	196	1.8

2. 運動傷害的種類：

運動傷害的分類方法很多，依照受傷及症狀的出現，大致可分為急性傷害和慢性傷害兩大類：

一、急性傷害：

是指內發性或外來暴力所造成的組織破壞。例如：足球選手互相激烈衝撞而引起膝關節韌帶的扭傷或脛骨、腓骨的骨折，跳遠選手的跟腱斷裂，短跑或跨欄選手的大腿後肌肉拉傷，橄欖球正集團時引起的肩膀脫臼等等都是典型的急性運動傷害。

激烈衝撞容易發生脛、腓骨的骨折



橄欖球的正集團容易引起的肩膀脫臼





跳遠選手的跟腱容易斷

短跑、跨欄選手的大腿後肌肉容易拉傷

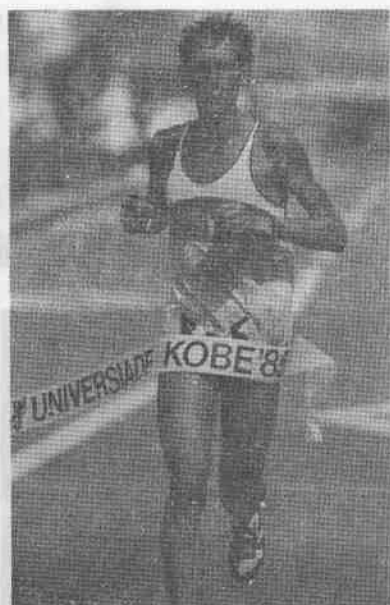


慢性傷害：

是指積少成多、累積多次微小傷害所產生的結果，受傷者往往無法肯定在何時何地所發生的，但是最後總會因症狀嚴重到影響其運動能力時才被發現，例如：足球選手踝關節外側韌帶輕微的扭傷，慢跑者的跟腱炎，長跑選手的脛骨疲勞性骨折，棒球投手肩關節的酸痛等等都是常見的慢性傷害，並可稱為過勞性傷害或使用過度性傷害。



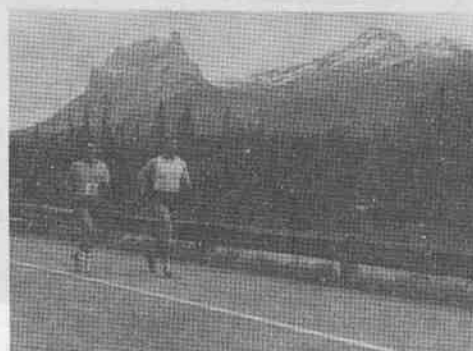
足球選手踝關節外側韌帶很容易受傷



長跑選手的脛骨疲勞性骨折



棒球投手肩關節的酸痛



慢跑者的跟腱炎

以上二種傷害如處理不當或尚未痊癒，就立刻接受操練或比賽而再度引起傷害，不但使原有的傷害不易完全復原，同時更容易引起症狀的惡化或產生長期的後遺症，例如足球選手踝關節的外側韌帶扭傷及橄欖球選手正集團時的肩關節脫臼等都很容易引起反復再發性扭傷及習慣性脫臼，這是在國內經常可以看到的，而在歐美體育先進國家中，是稀少罕見的現象。



橄欖球選手正集團時肩關節脫臼後容易形成習慣性脫臼

3. 運動傷害的原因：

在實施各項運動時由於受到年齡、時間、場地、個人體質、營養等等條件的影響，所以極為複雜，大致可分為以下幾點：

(1) 主體的條件：

過度疲勞、睡眠不足、技術未熟練等個人的因素。

二環境的條件：

場地的設備、器材的使用及氣候等環境因素的影響。

(2) 外傷的要素、條件接近運動員本身的情形。

二運動員本身接近容易造成外傷的因素。

三兩者同時發生的情形。

(3) 一般的原因：

一補助運動及熱身運動的不足。

二粗暴、過份勉強的行為。

三有意或無意的犯規。

四運動過度、時間過長。

五個人差異的因素。

六氣候變化的因素。

七身體狀況不佳或疲勞的因素。

八自信心過強或責任感太重的因素。

九不可抗拒的意外事件。

十場地或器材的缺陷。

十一技術未熟練。

十二裝備不完整。

五、裁判的判決不確實。

六、煙酒過量。

七、精神上的疲勞。

八、負傷上場。

九、練習不足或不專心。

十、氣候條件不佳。

4. 運動傷害的預防：

一、運動前的準備運動、補助運動要徹底實施。

二、疲勞過度時，不要再勉強運動。

三、不要做不必要的冒險。

四、對於未熟練者，要給予各方面的補助。

五、要持有運動傷害的知識觀念。

六、實施定期的身體檢查。

七、場地的環境設備之觀察。

八、環境狀況的掌握。

九、器材的檢查。

十、全隊狀況的掌握。

十一、強化較弱的部份、加強體力。

十二、遵守正確的競賽規則及生活上的設計。

十三、運動知識和營養的攝取。

十四、睡眠、休養要充足。

十五、實施按摩矯正法。

十六、賽前實施包紮法。

5. 爲了預防傷害，指導者應注意的事項：

一、對於環境的問題：氣候、運動場地的設備，要加以觀察。

二、對於球員心理的認識：對於球員的心理，要進一步的深入瞭解。

三、對於比賽或操練前：準備運動要徹底實施。

四、對於練習項目的內容安排：要有目標及合理。

五、對於器材用具的使用要加以注意。

6. 爲預防傷害，指導員應負的任務：

一、球隊醫生（隊醫）：

（一）對於入隊者過去的病歷要加以調查及身體檢查。

（二）隨隊同行參加比賽，以防止急性傷害的發生。

（三）診斷傷害者是否下場比賽或操練。

（四）隊醫對於球員的狀況要加以監督及指導。

二、訓練指導員（Trainer）：

（一）急救法的實施。

（二）包紮法的實施。

三	選手健康狀態的掌握。	△	△	△	△	△				△	無	難	難	難	難			
	選手復健治療的指導。									△	無	難	難	難	難			
	訓練場地環境衛生的維持。	⊙								△	△	無	難	難	難			
三	教練 (Coach) :	⊙	⊙	△	⊙		△	△	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	無	難	難	難
	(一) 選手 (球員) 的管理。														無	難	難	難
	(二) 防止發生意外，必要的處理及運動技術的指導。														無	難	難	難
	(三) 訓練中的觀察。	△													無	難	難	難
	四 受傷或過度疲勞的選手等的管理。														無	難	難	難
	(四) 對球員狀況的調節、調整。														無	難	難	難
	(五) 準備用具、防護具等的管理。														無	難	難	難

四 選手 (Sportsman) :

- (一) 身心健康的管理。
- (二) 服從裁判，遵守比賽規則。
- (三) 按照訓練計畫表實施操練，以調整狀況。
- (四) 受傷要立刻報告教練、隊醫或訓練員。

五 在比賽中如何預防傷害：

- (一) 選手徹底的做好身體的健康檢查。
- (二) 在調整、調節狀況期間要徹底實施。
- (三) 服從裁判遵守比賽規則。
- (四) 準備運動要充足。
- (五) 練習時間、比賽行程 (日期)、比賽的次數要有所限制及掌握。

7. 各種運動項目及外傷的種類之分析：

外傷的種類	運動項目														
	棒球	橄欖球	籃球	足球	排球	網球	桌球	田徑	體操	滑雪	溜冰	相撲	柔道	劍道	拳擊
頭	腦震盪	△	△		△						△				△
	鼓膜破裂													⊙	
	頭顏的外傷		△		⊙					△	△			△	⊙
上肢	上肢手的骨折	△				△			⊙		△	△			△
	肩脫臼捻挫		⊙			△					△	△	△		
	肘關節的捻挫		△	△		△			⊙			△	△	△	⊙
	戳傷的手指	⊙		⊙	△	⊙					△				△
胸	鎖骨骨折		△						△			⊙	⊙	△	
	肋骨骨折		⊙												△

腰	腰部酸痛	△				△	△	△	△	△			⊙	⊙		
下	下肢骨折	△	△							⊙		⊙	△	△	⊙	
	膝足捻挫	⊙	⊙	⊙	⊙	△	△			⊙	△	⊙	⊙	△	⊙	△
肢	腿的斷裂			△		△	△			⊙	△					△
其 他	皮膚的外傷	△				⊙							△			
	肌肉拉傷	△	△	△	△					△						

⊙多 △時常

無論是參與比賽、練習或娛樂性的健身運動，或者是在學校體育課時，難免都會發生意外的傷害，目前國內仍然缺乏有關運動傷害的可靠資料及專業人才，但是最重要的一點，可能是過去無論是醫學界或體育界都對運動傷害不夠重視，不夠積極地去研究發展及培養這方面的專業人才，以致無法建立完整的運動傷害醫療制度。而運動傷害的受害者，以運動員及學生居大多數，他們由於缺乏醫療常識的觀念，所以不懂得如何保護自己以預防意外傷害及如何處理急性的運動傷害，因此輕度的受傷，根本不會找醫師治療，而較嚴重的傷害往往先找國術師或中醫推拿、上膏藥，等到長期不癒時才會想到要找合格的醫師，到那時候病症不但難予治療，同時也有可能成定形，而變成慢性病症，因此運動傷害是在世界各體育先進國家裡，所不能忽略的一門重要科目。

傷	處	及	損	部	新	舊	出	血	脫	臼	骨	折	筋	斷	肌	肉	拉	傷	皮	膚	外	傷	
△				△							△		△	△									
⊙																							
⊙	△			△	△						⊙		△										
△				△		⊙			△					△									
		△	△	△					△				⊙										
⊙	△	△	△	△					△			△	△										
△									⊙	△		⊙			⊙								
		△	⊙	⊙									△										
△																							