41894

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 780725 版面 一版

：出指師醫動運流一

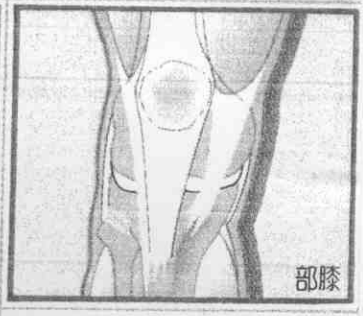
有些運動傷害可以自療復健

不必花錢就醫

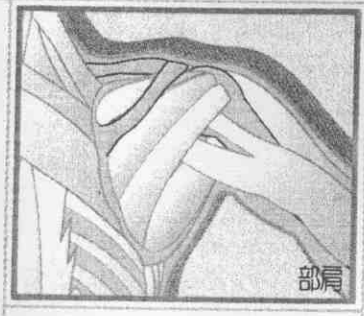
版文中「導報界世與聞新國美」的版出天明自材取

部背

部足



部膝



部肩

●為了追求更健康的身體，也為了娛樂，據估計，每年有一千七百萬美國人因運動受傷，種類從腳趾撞傷、肌肉拉傷到肌腱撕裂、韌帶破裂、骨折等，不一而足。

過去，治療運動傷害最常見的方法，是長時間休息與減少運動，但是經過精心規劃的復健療法，已大幅縮短了復原的時間。

幾乎有三分之二的運動傷害，是運動過度的結果，不是用力過猛、跑得太遠就是運動時間過長，這些大部份既不需要看運動醫生，也不需長期復健。許多一流運動醫師指出，病患求醫通常只是想聽醫生說他們所受的傷害，其實不嚴重。

但愈來愈明顯的是，許多運動科醫生要病患接受繁複的檢驗，據估計，美國每年約做五十萬次關節鏡檢驗，其中至少四分之一是多此一舉，而每次檢驗費在五百至一千五百美元之間。

有些運動專科醫生推薦病人作物理治療時別有用心，他們不是物理治療設施的老闆，就是投資人之一，而物理治療師不免濫用工具，如要病人訂作鞋墊、膝套、頸套……等，但沒有證據顯示鞋墊……等能治療或預防大部份膝、足的輕微傷害。

想確定某一傷痛是否需要延醫診治，疼痛程度不是唯一可靠的指標，如膝部韌帶撕裂並不痛，卻應立刻就醫，而部份韌帶拉傷造成的足踝扭傷、腫大，很痛卻不需要延醫，同樣的肌腱和韌帶拉傷，也不需醫療照顧。

●●●●●●●●●●●●●●

●圖片說明：膝部、足部、背部和肩部，在運動時受傷，不同的傷害有各種不同的治療方法。

國立臺灣體育學院圖書館藏