

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 來源 中國時報 日期 871121 版面：二一版

生保
活健



減少兒童運動傷害的祕訣

◎林啟禎

許 多分析研究都指出，百分之七十的兒童運動傷害是可以避免的。例如，傷害是因為關節不穩定、肌肉太僵硬且缺少彈性、傷後因復健及休養不夠而再度受傷、忽視運動設備與規則等原因而引發的，都可以因為小心提防而避免發生。

在西方重視「防患於未然」的有心體育學校裡，其傷害機會比起未重視的學校，可以減少其百分之七十五的機會；但是，如何去呢？以下的預防措施是很重要的：

1. 依照科學的基礎來建議兒童選擇他們最適合的運動。尤其是要兼顧解剖及生理的適合度。相對於現狀，許多的兒童、家長與教練，往往被熱門運動的熱潮沖昏頭，並不客觀地便堅持要他們往某一項並不適合的運動努力下去。

2. 分析各個兒童的運動風格；每個兒童的個性不同，風格也迥然不同；同樣是高壯，但有些風格粗獷，學衝撞的籃球很合適；有

些則細膩靦腆，學注重個人表現的高爾夫球或游泳可能比較好；小朋友對不同的運動不是很了解，但在分水嶺的時刻，便需要全盤的考慮與諮商；這方面的專家，應該在中小學校裡多培養。

3. 為兒童選擇最合適的運動配備：「凡事豫則立，不豫則廢」。好的配備、球具、球鞋、球衣，都是很重要的防範措施；適當的護具與正確裝備，是避免傷害的不二法門。

4. 經常保養並更新運動場地、地面鋪面及運動器材；許多固定的裝備都有編列預算，但是保養與整理則經常被忽略了；許多場地與器材的瑕疵，兒童都畏懼使用與練習。不知懼怕的反而受傷更嚴重，而更加畏懼不前。

5. 多花點時間在規則、技巧與戰略上的教導與探討。許多的運動，都是靠心智的判斷及成熟，才能逐漸領會與突破；如果，只重實作與技巧，而缺少分析及說明，許多的運

動行為都將變得粗糙及容易受傷。

6. 注重一般的體能訓練，使他們在整體的力量、耐力、柔軟度上面都能有所提升，擁有對抗意外傷害的能力。例如，同樣的側面衝撞，肌力小、耐力差、身體僵硬的運動便容易受傷。而肌力大、耐力好、反應敏捷的便逃過一劫。

7. 從小培養運動傷害防治的認知與常識；知識是行動之母，而好的習慣必須從小養成；從小學會的認知、警覺與常識，自我去體認並實踐，才是避免傷害的不二法門。

以上這一些措施、法門、或準則，或許要理解並不難；重要的是在心中認可它的重要，並不厭其煩去體會並完成，才真正可以在鼓勵兒童多運動的當兒，也能減少隨之而來的傷害機率。

(作者林啟禎為成大醫院骨科醫師)