

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫學保健 來源 自由時報 日期 97.10.14 版面 B七版

運動傷害 休息就會好？ 復健+治療性訓練 才能復元

文 / 林瀛洲

王先生是網球運動的愛好者，每星期如果沒花個2、3天在網球場上跑個幾小時，就覺得渾身不痛快。不幸的是，王先生有一次打完球後，右肩突然痛起來，在就醫檢查後，只好聽從醫師建議，忍痛休息一個月不打球。

問題是，一個月後，王先生重拾球拍時，疼痛雖有改善，但是打完球，右肩仍是極度的不適。

多數醫師面對運動傷害的處理，第一個建議通常是「休息」，但許多傷害並不是休息就可以完全復元。原因是自休息、中斷運動那天開始，體能、肌力及周邊組織的強度就開始往下掉，等傷好了，要重新爬回高峰，又需要長時間的訓練與恢復，所以「休息」往往只能解決一部分問題。

運動傷害的復健主要是以功能的恢

復為導向，所有的傷害復健過程都應該以此目標為依據。以腳踝扭傷為例，對一般人來說，只要傷後恢復程度足以應付日常生活與休閒活動，像是爬山、慢跑等運動，身體所需要負荷的運動強度並不高。但對於想重回運動場的民眾而言，必須在籃球場跑個3、40分鐘，或在網球場上來回衝刺2、3個小時，身體的負荷遠高於一般人，所需的復健過程自然不同。

對於想重回運動場的民眾，專業醫師在處方運動傷害的復健時，通常會在患者恢復到一定程度時，加入「治療性的體能訓練」。如此，患者才會在重新踏上運動場上時，感受到他的傷是完全好了！

（作者為台北、林口長庚醫院復健科主治醫師）



（資料照，記者王藝菘攝）

