

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

減少傷害 事前防範事半功倍

暖身、寢具、合適的鞋具、器材、環境安全、避免危險動作 無一能輕忽

賴金鑫說，要減少運動傷害上身，事前防範工作不可輕忽。第一步在保持良好體能和身體柔軟度，以減少肌肉、關節扭傷或拉傷，因此，運動前不妨先熱敷，再做暖身操，尤其是腿部和肩關節的伸展運動。

第二步則可隨身穿戴護具，如護膝、護腕等，或是在特別容易受傷的部位綁上彈性繃帶，減少肌腱拉傷或韌帶扭傷的機會。

第三步在選擇合適的運動鞋、運動場地和運動器材。例如慢跑時，發現腿部痠痛得厲害，或是腳掌處起水泡、紅腫等，最好看看是否因運動鞋不適，因為良好的慢跑鞋可以減少腳底承重的壓力；或者觀察是否跑步的路面太硬，並試著更換跑步的姿勢，如果沒有改善，可能和體力負荷太重有關，這時最好減少跑步的里程數，避免和他人競賽逞能，反

而得不償失。

由於正值夏日，戲水人潮增加，醫師也特別提醒防範跳水不當，導致耳膜受傷，甚至頸椎骨折、四肢癱瘓的危險。美國神經外科醫學會即鑑於跳水致頸椎骨折的意外每年均層出不窮，因此在1986年主動至各中、小學宣導，提醒跳水時「Feet First」（足部先落水），避免頭部先落水而致頸椎骨折；游泳族應多加注意，

