

《26 法整調狀況害傷動運》

活復員動運助協 法整調建重殘傷

記者高正源／整理

在所有的狀況調整訓練法中，「REHABILITATION」的傷殘重建調整法一再被強調，主要的原因是運動員很容易受到運動傷害的侵襲，不論是心理上或身體上，都需要靠這套調整法來協助運動員復活，重新站上運動場。

「REHABILITATION」如果純粹用在醫學上，是要幫助有障礙的人們重新回到社會上的一種治療方法。把它用在運動的世界裡，則有兩種不同的區別，一是屬於醫學的「MEDICAL R」、一是屬於競技的「ATHLETIC R」。

用在運動上的醫學復健調整法，必須在醫院中進行，由專業的物理治療師負責指導，協助運動員排除日常生活中造成心理或情緒上各種不安定感的因素；棒球員受傷經過治療已經能恢復日常工作時，並不代表受傷

部位已完全復原，所以在沒有經醫師確定完全好時，不能急於回到球場中進行打擊、投球或跑步的練習。

針灸治療疼痛的問題有很大的功效，在這套復健調整法中，日本也採用針灸來治療受傷部位的疼痛，但在疼痛消除後，並未代表受傷部位已完全好了，這是很重要的一個觀念，也是接受治療中本身應該切記的原則。

從日常生活的調整到恢復參加競賽能力過程中的調整法，稱為競技復健調整法，這必須由運動傷害防護員或狀況調整訓練教練來負責指導，但必須與醫生或專業物理治療師密切聯繫與配合，才能在雙向進行中不會對球員造成二度傷害。立花龍司指出這是很重要的一點，治療與調整並進，這就是這套調整法的重點。

有運動傷害的球員，都希望能了解復健調整法的功效，事實上只要方法運用得當，在依受傷部位進行個別治療疼痛問題後，使球員完全復原是可以期待的事。這套屬於復健的調整治療法，主要目的，是希望協助球員在好運動傷害後，身體狀況能比受傷前更好。

因此，為了達到完全治好運動傷害的目的，在配合復健治療法的同時，球員本身必須積極的強化自己的身體，並且在還未接受完全的調整治療時，更要自動自發的配合，才能使自己在最短的時間內復原，這是很重要的一個治療過程。

這套調整治療法與身體本身的肌力、耐力、柔軟度等並沒有太大的直接關連，主要是針對疼痛的部位進行治療，期使傷部趕快復原，由於在治療的過程中，不能再進行投打等技術訓練，為了不使本身的狀況因中斷訓練，連帶使沒有受傷部位的能力也衰退，所以本身一定要加強沒有受傷的其他部位的鍛鍊，才能達到治療後比受傷前更強的效果。

例如，如果是只有一隻腳受傷，且在進行物理治療時，為了充份利用時間，可以運用另一隻

腳做支點，進行上半身的肌力訓練，或者利用這段時間進行簡單的動體視力訓練，在不增加傷部負擔的範圍內，積極的進行體能的維持及強化訓練。

由於人類的神經系統有相對支配的作用在，而且左右兩側的神經系統會很密切的結合，所以在訓練右側的肌力時，右側的神經系統也會傳達到左側的神經系統，使左側的部位也具有潛在的訓練效果，所以如果是左側的部位受傷，若能積極加強右側同樣部位的訓練，將能幫助左側受傷的部位提早復原。

也由於人體的神經系統具有此功能，所以在進行復健調整法時，有五個步驟可循序漸進的展開，將能使有運動傷害的球員，復活的重新回到球場上。