

中國時報 論壇 881227



24-50

減少運動傷害 防護師須儘早合法化

李豪傑 彰化高商、正德工商、台北體院、協志工家、中正大學，全運會前不到一個月的時間內，上述五個學校裡，有五個別人家的孩子在體育活動中猝死。體委會、教育部、衛生署的長官們是否認為「別人家的孩子死不完」？不然怎麼會無動於衷、不作反應。

體育運動的目的在於強健體魄、獲得樂趣，因為運動而死亡，無疑是一大諷刺。然而教育部公佈我國中學學童與大專生體適能卻又遜於美、日、大陸，加強校園體育活動刻不容緩。如何獲取運動之利，避免身受其害，是急待解決的課題。要減少運動傷害與意外的發生，減小傷害的程度，有兩件事情是需要儘快建立的，一是學生健康檢查與健康管理，一是緊急救護暨應變措施。

學生健康檢查有助於篩檢學生可能存在之潛在問題，例如：氣喘、心臟病、肝炎，但是一般健檢卻不見得合乎體育運動的需要，甚至有部分學校無法全面安排學生進行包含心電圖在內的健康檢查。因此建議體育教師在學期的第一堂進行問卷調查，利用PAR-Q問卷篩檢出可能不適合於運動者，對於這些同學應知會家長，轉介適當之專科醫師進行詳細檢查，確認安全後再加入體育課。為保障學生與教師權益，教師最好將體育課課程內容綱要書面告知家長，並要求簽章許可。此外，依照教育部之體適能檢測方式進行檢測，也應包含在每學期第一或第二堂體育課中，這有助於體育教師了解學生體適能狀況，因材施教、避免傷害。

上述資料應建立成冊，不但可以幫助教師避免運動傷害與意外發生，也可以使學生清楚了解體適能進步的情況。對於不適合一般體育課的學生，可考慮集中進行體育活動，中原大學姬重慶教授針對特殊學生開設的體育課，便是良好的範例。研究顯示適當的運動，有助於氣喘、高血壓等疾病。落實上述工作，傷害、意外仍有發生的可能。在最近幾起意外中，我們發現緊急救護暨應變措施存有改進的空間。當心臟停止跳動，只要四到六分鐘就可能死亡，從運動場到保健室叫校護，校護再趕至運動場，時間可能已經超過四分鐘，所以全體師生的急救教育是立刻需要加強的。有了急救技術，不能輕忽應變措施。應變措施是指意外發生後，如何應用資源，迅速應變。例如：體育課中有同學昏倒，體育教師立刻施予急救，並指定學生通知保健室的校醫或校護，並由校護聯絡救護車。諸如此類的程序與聯絡方式可製成小卡片，讓師生隨身攜帶。

體委會官員對北體橄欖球選手張治中運動猝死事件表示感到遺憾與惋惜，希望選手練習或比賽時要小心謹慎，平日更要注意健康管理、運動安全。據國立體育學院黃啓煌教授的研究顯示，一般體育科系畢業生的運動傷害急救處理能力不足。個人認為要求選手或學生自行注意健康管理等問題，極可能因為缺乏足夠的專業知識而不能落實。

美國各級學校早已聘用運動傷害防護師來處理運動傷害預防、急救、復健等運動健康管理事務。台灣雖然仿效美國的專業課程，以大學教育培訓出運動傷害防護師，卻受限於法規，未能進入校園服務。甚至受過專業訓練的運動傷害防護師申請設立運動傷害防護學會，以推動專業立法，經過數個月的等待，竟遭衛生署要求此一專業學會，不要以運動傷害防護師為會員資格。我們不知道還要等幾個月，運動傷害防護學會才能成立？也不知道運動傷害防護師要在多少人死於運動後，才能含著眼淚領證照。

此次全運會，國立體育學院運動保健學系運動傷害防護組四年級的實習生將在各場地提供運動傷害防護服務，並由其他學生進行「我支持運動傷害防護師」的連署活動，希望全民支持，喚起政府與民眾對運動安全的重視，讓運動傷害防護師儘早合法，讓參與運動的大、小朋友，安全的透過運動獲取健康。

(作者為中壢大林復健科診所運動傷害防護師)