

# 奧運傷兵多 運動傷害知多少

運動人口日增 保健知識不可不知 預防重於治療

郭家孝／永和耕莘醫院骨科醫師

北京奧運傷兵連連，台灣跆拳道女將蘇麗文帶傷拼搏的精神令人動容；之前中國飛毛腿劉翔因傷退賽，13億人同感遺憾；而中華棒球隊的巨砲陳金鋒，也因傷缺席多場比賽，戰力大為折損。

其實，隨著運動人口增加，但保健知識不足，運動傷害的案例愈來愈多，專業的運動員尚且如此，一般民眾更應該多留意。

運動傷害發生，原因不外：熱身不夠、配備不足、技術訓練不當、場地不適合、身體狀況不佳、水分補充不夠等。常見的傷害則可分下列幾種：

## 一、肌肉拉傷

占運動傷害10%至30%，且常被忽略低估。肌肉拉傷分三級，第一級為輕微肌束斷裂，第二級為部分

肌束斷裂，第三級則是肌束完全斷裂。肌肉拉傷最常發生在腿及腿肌、比目魚肌、股四頭肌及三角肌等處，急性期（48至72小時內）應予冰敷及適當固定，不宜按摩，以免造成進一步傷害。

## 二、肌腱拉傷

肌腱為肌肉與骨頭相接處，承受的單位面積拉力較大，肌腱拉傷的原因多半為用力不當，或是肌腱構造先天有缺陷。其斷裂位置常見於跟腱、旋轉肌、及股四頭肌，

一旦斷裂發生，往往是完全性的斷裂。

## 三、關節脫臼

常發生於肩關節、肘關節或指關節。關節脫臼為一緊急情況，常合併神經受損，若處理不當會造成永久性損傷，因此千萬不可自行關節

復位，或隨便採用民俗療法，以免損害擴大。

## 四、韌帶拉傷

韌帶將骨頭與骨頭連接起來，以維持關節的穩定。當受到外力撞擊、或關節有異常範圍的活動時，就會造成韌帶撕裂或斷裂，使關節活動受限、不穩定甚至關節血腫，於急性期需減少活動、冰敷消腫，並及早進行關節的復健。至於韌帶是否需修補或重建，可待急性血腫消除後，進一步檢查，視個別情況處理。

## 五、過度使用症候群

病變的位置，因年紀和運動類別而異，通常發生於過度訓練的選手，也可能發生在一般家庭主婦身上，甚至像流行電玩Wii都可能造成病例。大家耳熟能詳的網球肘、高爾夫球肘是這個症候群中較常見的，最好的治療方法是休息，或輔助一些藥物治療，嚴重時可考慮局部注射消炎藥物。

預防重於治療，事前的妥善準備，以及對運動的正確認知，才是避免運動傷害的最佳方法。運動雖然是促進身體健康所不可或缺的，但千萬不要因為不當的運動造成傷害，反而減少了運動的益處。

