

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 臺灣 來源 民生報 日期 870207 版面：四版



運動常識

運動傷害發生緊急處置原則 黃益亮提 PRICE 五字訣

【記者林幼英／報導】運動傷害的難以完全避免，國內運動傷害防護專家黃益亮以英文的「PRICE」五字訣，提供大眾在運動傷害發生時緊急處置的原則。

曾經為職棒、職籃和國內頂尖運動員處理過無數運動傷害案例的黃益亮指出，一般人的運動傷害，大都屬輕微運動傷害，只要經過適當的處理，都可以很快的治癒，一些很輕微的運動傷害，甚至自己都可以處置，不致惡化成真正的傷害。

五字訣的第一個P是指保護(Protect)：在運動傷害發生後，儘快地保持傷害部位的不再惡化；例如一般肌肉拉傷後，不要再勉強持續操作下去，避免傷害部位擴大，應該立即停止此部位的運動操作，一般人對小傷害掉以輕心，等到持續運動結束後，已使傷害擴大到更嚴重的後果。

其次是休息(Rest)：一般運動傷害都屬輕度的拉傷、撕裂等傷害，只要經過充分的休息後，發炎等情況自然會減退，運動傷害後立即和充分的休息，不要再運用受傷部分是絕對必要的。

再來是冰敷(Iceing)：運動傷害發生後，儘快的冰敷，是不可忽視的處置。冰敷愈快，

愈好，能夠在止痛、防止腫脹、防止持續出血等。

黃益亮建議，一般運動傷害在發生七十二小時內，都應持續冰敷，一天至少三至四次，而冰敷每次不要超過二十分鐘，以免發生凍傷，愈嚴重的運動傷害，冰敷的次數和持續時間愈長，避免傷勢的惡化。

壓迫(Compression)也是必要的處置措施。在受傷部位的上方適切的壓迫，可以發生相同於冰敷的減緩持續出血的作用，減緩腫脹等。

另一個處置原則是抬高(Elevation)。將受傷部位抬高，降低和減緩瘀血的可能，使發炎的情狀不致惡化，有利於未來的治療。

雖然一般運動傷害自我休息處置後，就能逐漸的痊癒，但遇到較嚴重的傷害等，最好能找運動傷害防護專科人員檢視診療，愈快治療，療效會愈好。