

分類 健康 來源 大成報 日期 881116 版面：八版

《因原與類種之害傷動運輪排直》

記者 何怡萱／報導

時下風行的直排輪運動，也會造成運動傷害，民眾可以從傷害的種類以及造成的原因來提高注意，減少玩直排輪時受傷的機會。

直排輪運動傷害種類，大致可以歸類為因跌倒造成，及因技術不當、訓練時間過長等因素造成受傷，直排輪運動會造成人體傷害大致分為三個部份，有上下肢體、頭頸部及身體部份等傷害。

跌倒、熱身不足或運動過度易受傷害

頭部及頸部的傷害，萬一頭部不慎跌撞地面，頭部可能受到擦傷等外傷，外力撞擊力量更大，則可能出現腦震盪、腦血腫等情況，頸部則連帶因頭部受撞擊而產生傷害，要戴上頭盔保護；在身體部份，因跌倒撞到尾椎引起疼痛，雖不致造成大傷害，但要小心處理、避免影響大小便控制功能。

造成直排輪運動傷害的原因，大概可分為犯規

上下肢體、頭頸部或尾椎 防護宜周全

在上下肢部位的傷害，因為不小心或衝撞跌倒直接受力，會造成上臂、肘關節、手腕關節等部位扭傷、脫臼、骨折，而下肢部位則多為膝蓋骨部位，因跌倒、跪姿動作最容易接觸地面，踝關節則因為有輪鞋的保護，較不易扭傷；要避免肢體部位受傷，進行直排輪運動一定要配戴護膝、護肘等護具。

、輔助運動或熱身不夠、運動過度、技巧錯誤、身心狀況不佳或疲勞、肌肉協調不良、自信心過強、運動場地或器材的缺陷，以及不可抗拒的意外事件；如輔助運動不足，向前滑時腳未收回，造成拉傷，或是用力過度，引起肌肉、肌腱發炎等等，都可能在進行直排輪運動時，造成身體的傷害。

發生。
直排輪運動玩家強調運動前熱身，防止意外傷害
記者 嚴鳳玉／攝