

謹防小孩運動傷害

專家建議「安全運動八大守則」能降低傷害發生機率與程度

【記者朱佩雯／報導】漫漫暑假是青少年與兒童從事戶外運動最頻繁的季節，也是運動傷害產生的高峰期，可怕的疼痛經驗，可能讓您的小孩子們從此與運動絕緣，其實只要能掌握正確的運動知識與準備，就能使小孩遠離傷害，真正享受運動的樂趣。

打籃球扭傷腳踝，撞傷眼睛；打棒球腳骨裂傷；騎車跌倒，滿身擦傷；溜直排輪，手掌、手肘、膝蓋摔傷，疤痕累累……，這些都是我們曾經有過的運動傷害經驗，且印象深刻。

只要從事運動，就有發生運動傷害的危險，但只要能在運動前，做好萬全準備，就能降低運動傷害發生的機率與程度，提供您專家們建議的「安全運動」八大守則。

第一步：檢視體能狀況

在從事運動計畫前，需瞭解孩子們是否具備運動所需條件，如體力、彈性和耐力。可請家庭醫師對小孩進行健康檢查，先行發現小孩可能缺少那些運動條件，或家族病史，這可幫助醫師檢查出罹患潛在病症的可能，並事先預防，將可避免危險。

第二步：選擇適合裝備

小孩們往往會嫌麻煩而不願意穿上運動護具，但家長們必須確定小孩運動與練習時都戴上，否則當傷害發生時，後悔也不及。

打棒球的面罩、打籃球的牙套、踢足球、打棒球的脛骨護

具、溜直排輪的護肘、護膝與安全帽、海邊游泳的救生衣等，這些器具不僅能避免受傷，更能降低傷害程度。這些器具平時應保養，以免緊要關頭時發生故障，反造成傷害。

其次，穿著不正確的球鞋，也是導致腳、腳踝、膝蓋受傷的原因。小孩要適當球鞋，如不要穿籃球鞋打棒球。同時，也不要穿二手球鞋，可能穿起來不合腳，也容易跌倒。還有

不要讓小孩穿全新球鞋上場，因新鞋太硬，容易因摩擦起水泡。

第三步：保護眼睛

眼睛是全身最脆弱的部位，在棒球快速飛行，與籃球的肢體衝撞中，眼睛受傷機率很大，因此保護眼睛可戴面罩或護目鏡，如有近視，要選擇防碎的鏡片與鏡架。

第四步：安全運動的教導

在運動的技巧、耐力、體

力、彈性、速度五大要件中，技巧和避免受傷有最直接關係，唯有採用正確技巧，才能防止受傷，且不會傷害到別人。

如打棒球的揮棒動作，就必須學習正確使用球棒擊球的技巧，以免打到捕手或造成肩膀受傷；如打籃球的卡位、搶籃板動作；如足球，不能從背後鏟球等，家長們可先檢視運動營的活動計畫表，是否包括安

全運動教導的內容。

第五步：堅持教練是經過專業訓練的

坊間有不少兒童夏令營，但素質參差不齊，家長必須確定教練是否合格，因未經專業訓練的教練，可能會讓小孩暴露在危險下，同時也無法給予小孩有效的急救，造成遺憾。

家長可從教練的教學內容中，檢視教練是否指導兒童進行安全運動，是否有急救訓練計畫，教練是否教導並強制執行運動相關規則，因為很多運動規則都是為了避免受傷所制訂，但必須在教練的強制執行下，才有防範作用。

第六步：確定運動環境是否良好

運動環境的優劣與否，與傷害的發生也有密切關係。如棒球場裡，移動式壘包比固定式壘包發生傷害的機率要低，而棒球場的場地應平坦，本壘板邊緣要有防撞的橡膠物質環境，所有標的線，要明確畫出。

田徑場跑道應該要平整、清潔，沒障礙物；跨欄架不要高低不一，跳遠的沙坑深度要夠，沙子要刮平；撐竿跳的降落墊放置位置要正確，而插竿的洞口要保持清潔；標槍、鐵餅、鉛球的投擲區，應和其他種類運動範圍維持安全距離。

打籃球、羽球的室內球場要保直乾燥、清潔，地板才不會濕滑，造成摔傷；游泳池深度要有明確標示，與使用規則，並隨時有救生員在旁待命。



運動新知

第七步：確定運動前已做好準備

以上各種條件如都符合，你可以放心讓孩子們運動了，不過熱身與收操這步驟是運動，非常重要的環節，如這步驟沒做確實，前六步驟等於白費。

小孩平常如無運動習慣，千萬不要一下子進行長時間與過量運動，因在身體沒準備與興奮心情下，最容易受傷，尤其是成長發育期間，肌肉還很脆弱，完整的熱身與收操，才能避免傷害發生。

熱身可使身體肌肉舒展，避免運動中動作激烈而受傷，收操讓肌肉活動緩和，避免運動後肌肉酸痛。如游泳前後做至少五分鐘以上的有氧跑步、做操，打籃球前托著籃球從頭到腳繞行身體，結束後伸展肌肉，打棒球前進行五分鐘的投捕傳球等，都有助於身體舒展。

第八步：學習辨識孩子的身體訊號

小孩在運動中受傷，他可能不知如何表達，也可能會因不願坐板凳，而故意忽視傷勢。這時作家長的與教練的觀察，就很重要。如小孩突然精神不集中，或喜歡使用某一腳使力，賽後有嚴重疼痛產生，且食慾不振，這些可能都是受傷的訊息。一旦有傷，一定要就醫，不要拖延，以免造成無法挽救的後遺症。



暑假裡兒童運動機會多，避免運動傷害，各種防護器材及熱身都不能少。

資料照片 記者 侯永全／攝影