

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健 來源 中國時報 日期 97. 6. 18 版面 E六版

## 運動痠痛 冰敷緩解

■張翠芬／台北報導

**受**傷了要冰敷還是熱敷？專家主張，可以一路「冰」到好，甚至運動後引起的痠痛都可以冰敷來緩解。

新光醫院運動醫學中心主任韓偉表示，國內的專家對於急性扭傷的處理，大都是主張24-48小時內採用冰敷，之後再改用熱敷，其實，國外的做法是從頭冰到好，因為冰敷的作用是在排掉身體的發炎反應。

韓偉說，仔細觀察，王建民帶上場比賽是會局部熱敷，來配合暖身，但下場之後，球員一定是做局部冰敷，因為運動完身體多少會出現痠痛等發炎反應，冰敷可以直接緩解，幫助身體消炎。

韓偉也建議，在急性運動傷害時要以「PRICE」的原則來處置，第1就是保護（Protection）受傷部位，第2是休息（Rest）減少活動，第3是做冰敷（Ice），第4是使用彈性繃帶壓迫（Compression），最後第5是抬高患部（Elevation），並就醫治療。

