

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 運動傷害 來源 台灣新生報 日期 98.5.23 版面 四版

運動扭挫傷亦會造成嚴重發炎

處理原則首應停止運動別亂動 視受傷狀況論治

中醫師羅國正表示，運動傷害造成的扭挫傷若處理不當，可能造成嚴重關節發炎、腫脹傷害。建議處理原則首先應先保護好受傷部位，並終止運動，之後觀察受傷關節部位是否有腫脹。通常建議應先以冰敷方式，進行降溫動作，並適當抬高受傷部位。之後才能依照受傷程度，適當的採以推拿、按摩方式。

羅國正表示，運動受傷部位避免亂動，因為依照不同受傷程度，從外觀不一定能夠得知是否四肢有損傷到肌腱，或韌帶傷害，應該將運動的動作停止下來，接著觀察是否有腫脹，初步研判是否有出血情況。若有腫的情況，可先用冰塊做降溫的動作，可適當用衣服把受傷的部位包裹起來，加壓，如果是受傷在手部，也可將手適當抬高。這部分是初期在急性階段處理原則。

羅國正醫師表示，發生扭挫傷後馬上進行按摩推拿，結果常反而導致症狀更嚴重。因為初期對局部受傷的關節進行按摩、推拿，這時受傷部位可能已經有撕裂傷、骨折等現象，雖然外觀可能不一定看的出來，這時若是強行進行關節穴位的按摩、推拿，便可能造成腫脹、發炎更嚴重。

羅醫師建議，受傷過後大約二到三天，進入所謂的亞急性期、慢性期，這時才能進行適當按摩推拿，以腳踝為例，穴位可取陽陵泉、丘墟穴等。

幫助改善局部緊繃的組織，達到放鬆，也可以幫助血液循環。同時可配合應用活血化瘀、伸筋展骨的中藥，如莪朮、桃仁、紅花，以及杜仲、斷續、補碎骨等。並提醒，受傷後應多休息，視情況可適當以護具固定，飲食避免生冷食物，以免影響循環。

（記者鄭綿綿）