

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健 來源 自由時報 日期 97. 7. 18 版面 B八版

落實8要領

運動傷害不再來

記者蔡彰盛 / 竹市報導

一名30多歲熱愛打羽毛球的男性日前在打球時，扭傷左腳踝，但他一直未就醫，直到扭傷逾一週，一直未見好轉，才前往復健科求診。醫師建議他在家要熱敷，至少應休息2個月才能再打球，且打球前的熱身拉筋很重要，才可避免再次扭傷。

衛生署新竹醫院復健科暨減重門診醫師賴彥廷表示，凡是與運動有關，或因運動而產生的傷害，都可稱為「運動傷害」。常見的運動傷害包括扭傷、拉傷、撞挫傷、脫臼、骨折等等。

◎由於暑期是民衆運動的旺季，他特別提供8個預防運動傷害的方法提醒民衆注意：

●選擇安全的運動場地，不要因為已經有其他人在那裡運動，就盲目地跟從。

●防患於未然，要穿戴好對於運動項目應有的裝備，像是護具、球鞋等。

●因應不同運動場合，準備合適的鞋子，如氣墊鞋、慢跑鞋、釘鞋、平底鞋、舞蹈鞋等。

●運動前，足夠的熱身拉筋。

●運動時，量力而為，切忌運動過度或好高騖遠，在體能狀態不佳時，也不要勉強運動。

●掌握正確的運動姿勢，如網球的揮拍和握拍，跳躍投籃後的著地姿勢等。

●遵守運動規則，保持運動家精神。

●保持良好的精神，隨時注意周遭環境的變化。

賴彥廷呼籲，一般而言，運動前熱身15至30分鐘，可以維持30至45分鐘，所以熱身拉筋後，和真正開始運動的時間勿間隔太長。

