

# 48hr急性期 先冰敷 千萬別熱敷又按摩

記者陳惠惠／報導

肌肉拉傷後到底該冰敷或熱敷？醫師說，肌肉拉傷後，要儘可能讓患部休息外，冰敷可以讓血管收縮，降低組織新陳代謝率，抑制肌肉發炎情況。

## 熱敷加按摩 只會更糟糕

不少民眾肌肉拉傷後，喜歡熱熱地敷，塗辣椒膏或其他藥膏，減緩疼痛，甚至以為加速血液循環，能讓患部更快復原，這樣的做法，看在醫師眼裡，只有猛搖頭。

台北榮總骨科部運動醫學科主任馬筱笠說，肌肉拉傷後一定要休息，避免繼續腫脹、出血，冰敷則不只能減低疼痛感，還能抑制發炎情況、止血，「在48小時的急性期內，千萬不要熱敷，也不要用力按摩」。

## 運動員下場 立刻泡冰塊

「沒看過那位運動員下場後，就急著熱敷吧！」新光醫院運動醫學中心主任韓偉笑說，

有些運動員下了運動場，會直接把腿或手泡在裝有冰塊的水桶裡，甚至洗一場冰水浴，就算沒拉傷，冰水也可以降低肌肉發炎情況，減少肌酸產生。至於熱敷，則是為了增加肌肉彈性，讓肌肉變得更柔軟。

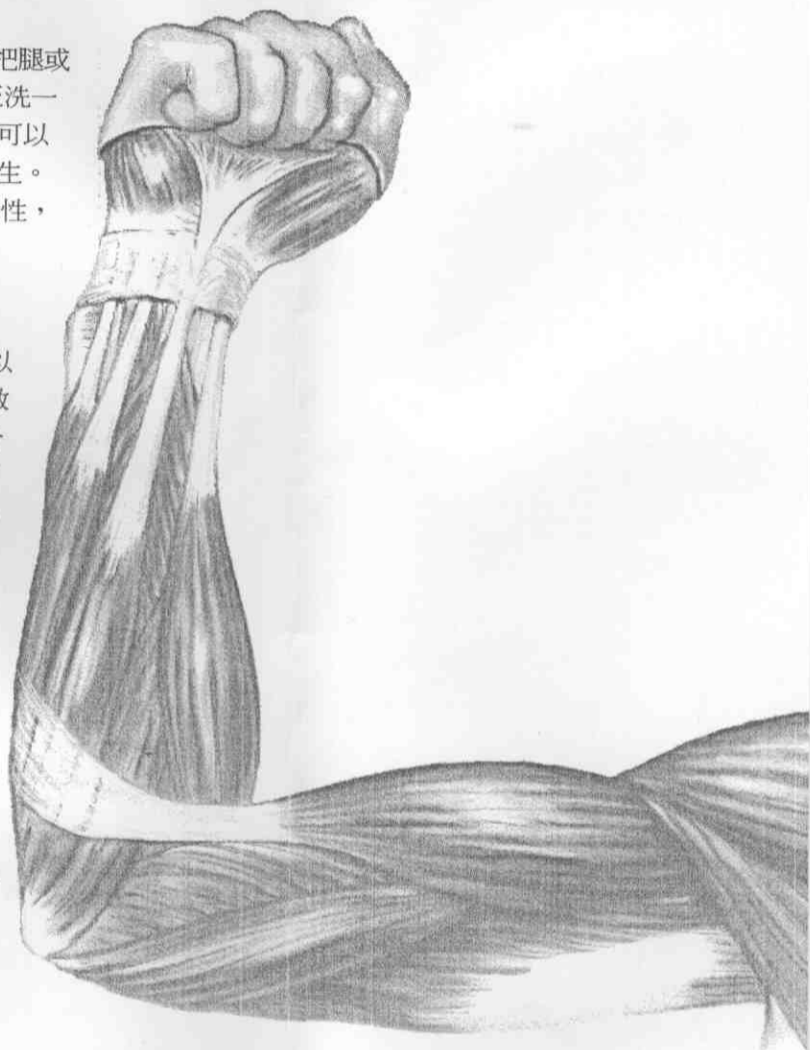
## 把握黃金期 拖久回不來

至於該怎麼敷？馬筱笠說，可以用冰袋、濕毛巾包裹碎冰塊，敷在患側，冰敷時間約為15到20分鐘，每隔1到2小時敷一次，過了急性期，若患部仍持續腫脹，為了消腫，才會考慮冷、熱敷交替使用。

除了冰敷，韓偉說，醫師還會視情況給予消炎止痛藥、按摩，「一定要把握黃金期處理，拖久了可能就回不來了」。



王建民在休息區趁空檔冰敷投球的手臂，運動員多以此保持最佳的控球狀態。（路透）



## 醫學小辭典

### 挫傷

除了拉傷，在醫師開立的驗傷單上，還經常可見到「挫傷」這兩個字。

馬偕醫院急診醫學科主任張文瀚說，挫傷泛指外力或外來器械對組織的撞擊所造成的組織傷害，它可能沒有傷口，只有紅腫、淤紫、腫脹等皮下組織傷害，嚴重時則會血腫，也有可能造成皮膚擦傷，甚至是撕裂傷或是穿刺傷。

「在醫學上，挫傷跟鈍傷比較接近。」張文瀚說，對一般民眾，比較容易分辨的方式就是鈍傷、銳傷，前者是指強力撞擊造成的傷害，像是拳頭、跌倒或衝撞等，至於銳傷，一般是指尖形器械所造成的開放性傷口。

## 如何避免 拉傷？

### 暖身 拉筋 外加肌力訓練

避免肌肉拉傷，馬偕醫院復健科主治醫師姜義彬建議，平常可以靠熱敷、拉筋保養，劇烈運動前還要確實暖身跟拉筋。

**暖身：**姜義彬說，運動前的暖身跟拉筋非常重要，暖身目的是為了讓血液循環更好，讓血液聚集在肌肉層裡，肌肉、肌腱也會跟著加溫，自然比較不容易拉傷肌肉，像慢走、小跑步都是很好的暖身運動。

**拉筋：**「很多人把暖身跟拉筋混為一談。」姜義彬說，拉筋的目的是為了讓肌肉跟肌腱的彈性更好。他還提醒，做任何動作時，千萬不要貿然做動作太大或太快的動作，像揮桿就是一例，才不會造成

傷害。

**姜義彬說，平常多拉筋，可以讓肌肉、肌腱更為放鬆跟有彈性。拉筋的「步數」很多，前弓後箭是最常見，但他也提醒，弓箭步拉筋可是有訣竅的，拉到緊處，要定後10到20秒，才能拉到每條肌肉，連臀部周圍的肌肉都能充分運動。**

**肌力訓練：**除了伸展拉筋，新光醫院醫學運動中心主任韓偉還強調「重量訓練」。他說，有些人連拉行李都會把肌肉拉傷，這時候不是因為肌肉太僵，而是不夠力，所以，肌力訓練也很重要，肌肉粗勇的人也比較不容易拉傷。

**熱敷：**除了運動前的暖身跟拉筋，姜義彬說，平日的保養工作也很重要。他建議，平日可以常熱敷大腿、上臂等較易疼痛、痠痛的部位，泡溫泉的效果也很不錯，唯一要留意是否有禁忌症，不適宜泡溫泉。