

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 科學 來源 大成報 日期 890113 版面：二版

吳濟哲運動醫學專欄



## 避免運動傷害 掌握三要訣

### 不危及生命、考慮天候環境、慎重選用器材

運動在目前的社會對於人們的生活佔有非常重要的部份，同時也是不可或缺的因素，尤其現代人非常注重健康、長壽的觀念，有錢人也藉由運動提升社會地位，因此運動的蓬勃發展，使得運動傷害的保健防治觀念日趨重要。

運動的本質在使身體健康，但不當運動方式或過度運動就容易產生運動傷害，如果因為運動導致運動傷害反而讓身體變得不健康，就失去運動的本質。

因此要如何避免運動傷害，最基本有三個觀念，一、運動不能危及生命，二、運動環境和天氣是否合適，三、運動時使用的器材是否合適，如果謹守這三個觀念，將可減少運動傷害發生頻率。

現在先就針對上述三項基本觀念做闡述，使大家了解為何要謹守這三個觀念後，才能減少運動傷害的發生，

一、運動不能危及生命安全

因運動容易危害到生命安全部份主要在心臟、血管方面，其中心臟的病變包括心律不整、心絞痛等；血管病變包括血糖過高、血壓高等，要防治這方



面的運動傷害，前提是患者必須定期做身體健康檢查，然後了解合適自己身體狀況的運動項目和運動程度。

二、運動環境是否合適：不適合的運動環境非常容易造成運動傷害，例如天氣太熱，很容易造成中暑、熱衰竭，因此像許多世界級大比賽在安排賽程時都會參考比賽當時的溫度、氣候、環境而定，用意也就是防止運動傷害。

三、選擇使用運動器材：時下許多人在運動時一味崇尚名牌和時尚，但名牌和時尚只是運動廠商藉運動明星拍攝廣告，然後促銷產品，因此名牌適合運動明星，但未必適合一般民眾，因此常有小腳穿大鞋、大腳穿小鞋的現象，因此選擇運動器材時，必須避免崇尚名牌的心態，但材質和品質一定要注意，選擇最貼切各項運動的運動用品，才能防微杜漸，使運動傷害發生頻率減到最低。

（作者吳濟哲先生曾任榮民總醫院骨科主任，現為瑣瑣聯合診所骨科、運動醫學科主任，諮詢專線〇二二八二三五五五九轉三六）

▲吳濟哲醫師（中）  
昨天替王立彬（右）  
診療膝傷，周俊三（  
左）治療大腿肌肉  
拉傷。  
記者 李天助／攝