

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 運動防護 來源 自由時報 日期 99.12.02 版面 B七版

扭傷冷處理 「阿龐師」顛覆冰敷觀念

〔記者趙新天／綜合報導〕一般人不慎扭傷腳踝，都不忘急救時的重點「PRICE」：保護（Protection）、休息（Rest）、冰敷（Ice packing）、壓迫（Compression）與抬高患處（Elevation）等5個步驟。不過，調治過許多台灣運動好手的「阿龐師」邱召帆與眾不同地強調，住在亞熱帶的台灣人請不要冰敷！

邱召帆以他獨特手撥療法，近年

來為台灣運動選手解決許多運動傷害的疑難雜症。他不僅是SBL台銀男籃隊的專屬體療師，還照顧過不少體壇名將，包括棒球圈裡旅美、旅日、中職、各級棒球隊球員，以及來台灣參加環花東300公里自行車大賽摔車受傷的比利時車手，不少人以奇蹟式復元來形容他們接受治療的經過。

對於行之有年，尤其在扭傷的急性

期都以冰敷處理的觀念，「阿龐師」並不認同，「我們從出生以來，都不會長期生活在零度以下的環境，肌肉對低溫的耐受度不像老外，我們可以冷敷，但不要冰敷。」他說，西方醫學的觀念是扭傷之後冰敷，讓血管收縮，立即減低體液流動來避免腫脹。但冰敷的結果會造成肌肉纖維化，而且固定包覆讓肌肉僵硬，反而阻礙肌

肉本身發揮自癒功能。

他所說的冷敷，主要是用米酒，邱召帆說：「酒精濃度25%左右的米酒，可以散熱、改善肌肉發炎症狀，讓肌肉張力與溫度、氣候相互配合，適合東方人的體質。」

他以旅日投手許銘傑為例，過去每次投完球就冰敷手肘，長期下來其實手肘的沾黏很嚴重，經過手撥法處理後，就是敷米酒，許銘傑回日本之後不再冰敷，買不到米酒就用日本清酒調成相同濃度來替代，效果一樣好。

立體紮貼 原理似肌內效

近年來絕大多數運動選手都曾使用過「肌內效」或「肌能貼布」（右圖，資料照，記者王藝崧攝），這種貼布本身雖無藥性，但經由專業物理治療人員以不同的張力、不同的貼法，能產生支持肌肉、去除體液滯塞、止痛、矯正關節等效果。

「阿龐師」邱召帆則自行研究出最簡單，效果卻明顯增加的立體紮貼方式，他表示，這應該可以叫作立體的肌內效。

（圖文：記者趙新天）



「阿龐師」邱召帆親自示範他獨創的立體「肌內效」，他說：「這種方法對很多人都有幫助，我不必藏私，只要大家記得這是最先發明出來的就行了。」

（記者趙新天攝）

1 紗布對折



取一條長條狀紗布約略對折。

2 多次折層



再多次折起約半公分寬的折層，折層越多、越密，造成的壓力和導引效果就越大。

3 噴上米酒



折好的紗布噴上米酒，一般紅標米酒即可。

4 平行敷貼



將噴好米酒的紗布，敷貼在患處，折層水平線方向須與肌肉紋理方向相同。

5 伸展紮貼



紮貼過程請患者手指儘量向外伸展，效果比較明顯。