

預防運動傷害與處理演講

◎ 衛生保健組 何文照 2011-03-17

衛生保健組舉辦推廣預防運動傷害與處理安全認知，促進學校教職員工生重視對運動的傷害預防及自我處理之運動安全知識，以提升健康安全生活及安全運動行為的概念。由附設醫院復健科主治醫師吳恩瑄醫師主講，教學內容重點為：運動傷害發生之原因為熱身運動不足、不良的運動技巧與動作、過度練習、身心狀況不佳或疲勞、過度緊張、運動場地器材有缺陷、未穿戴適當護具、工具不當、氣候太冷或太熱、其它。急性運動傷害處理:PRICE為保護 Protection、休息 Rest、冰敷 Ice application、壓迫 Compression、抬高 Elevation。運動前、中、後的安全注意事項：

運動前：一、檢查運動場地及器材的安全性。二、做好充分的熱身運動。三、了解運動操作的安全法則。四、依個人能力選擇運動。五、寬鬆的衣服及合適的運動鞋六、吃飯前後一小時內不宜運動。

運動中：一、做適當的包裝並穿戴適當之護具。二、避免過度練習與過分緊張。三、速度不宜太快，熟練後再慢慢增快。四、伸展肌肉的運動宜慢。五、有點累但又不致於太累。六、危險動作需避免。七、要安排適量休息。八、強度及時間要依個人的體能慢慢地增加。

運動後：一、做五至十分鐘的緩和運動（收操）。二、運動結束後3到5分鐘就恢復正常心跳,運動結束後15分鐘沒有回復到運動前心跳，或出現心悸,喘的情況，則下次運動需減量。三、運動後肢體有灼熱、疲倦的感覺，但關節應不受影響，且應於24小時內恢復。四、做適當的按摩。補充營養與水分。五、洗溫水浴。適當充足的睡眠與休息。

【相關圖片】



報到踴躍



附設醫院復健科吳恩瑄醫師
主講



教學演講



討論提問時間

資料來源：http://www.cmu.edu.tw/news_detail.php?id=1448