

運動傷害之處理

RICE原則

◎塗城社區醫療群 / 天從診所 何火煉 醫師

- (一) Rest (休息)、Ice pack (冰敷)、Compression (加壓) 最常使用是彈性繃帶固定不宜太鬆或太緊都不正確。太緊遠端會腫起來，太鬆就要放鬆，不要不夠緊沒有用。Elevation 腳或手抬高要要超過心臟的水平高度，否則沒效果。
- (二) Warm up (暖身運動)：沒有暖身運動很容易產生運動傷害。
如何執行：身體冷冷的不要做激烈運動，只能用立定跳或很慢速度的慢跑一兩圈等身體熱起來才可做較激烈之活動。
Cool down：在激烈運動之後，不宜立即休息。必須再運動場慢走一圈再停下來，不要一下場就喝冰水。
- (三) 合理之運動量 (對心臟有所幫助) 用心跳的次數來決定。
每週 3 次 (每次 30 分鐘) $(220 - \text{年齡}) \times (0.6 - 0.9)$ 才是有效的運動。不要不夠也不要超過！
- (四) 不要穿濕的衣服繼續運動，其受涼之程度是穿乾衣服時之 30 倍，所以不要穿濕衣服運動，更不可運動後休息時還穿著濕衣服 (保證會感冒)。
- (五) 運動場地設施裝備如果有缺陷，一定要修正或避開危險場地，否則運動傷害在所難免，不能情況都看不清楚橫衝直撞。
- (六) 骨折我們會講裂了與斷了 (都是骨折)。斷有斷了一半或全部斷 (都是骨折)；斷了 100% 才有可能移位 (移位太大才考慮手術治療)。
- (七) 骨頭外圍的組織統稱骨膜其包括有肌肉、肌腱、韌帶、神經、血管、皮下組織及脂肪組織，每個部位受傷都有其不同之意義 (必須確定清楚受傷層次)。不是一筆帶過不清楚就開始治療。
- (八) 健康有問題時 (如感染或感冒時) 還不休息繼續運動，會增加心肌發炎併發症之機會。
- (九) 年齡因素：肌腱與韌帶強度在 30 歲開始降低，骨頭強度在 50 歲開始降低。但運動可延遲肌肉、骨關節面、韌帶，肌腱退化。體能最強是在 20 歲至 40 歲之間；而智能最強的時間是 30 歲至 60 歲。
- (十) 全盤運動之準備：足夠得休息與睡眠，禁止喝酒可避免運動傷害。

醫師簡介

何火煉 醫師

塗城社區醫療群

天從診所

