

運動傷害的 防治與治療

◎潭仔墘社區醫療群/蔡金福骨科診所 蔡金福醫師

運動可使人身體健康，增強抵抗力；但運動不當也會帶來運動傷害，所以如何避免或減少運動傷害的發生及降低運動傷害的程度是一個非常重要的課題。

了解運動傷害的原因，就可以避免運動傷害的發生，簡述

(一) 運動傷害的原因如下：

1. 暖身運動不夠：

據研究指出，暖身運動應做到使肌肉溫度達到攝氏39.5度，但這並不實際。我們暖身運動要做到流汗、心跳加速、呼吸加快、關節活動靈巧即可。通常需10-15分鐘的時間。

2. 選擇不合適的運動：

如何選擇對自己合適的運動，需要依據年齡、體能狀態、嗜好等因素。不要跟著流行，如跳韻律舞、瑜珈等運動，門診常見過度運動及過度伸展引起的傷害，實際上最簡單、經濟的運動是健走或慢跑，每天30分鐘即可達到運動的效果。

3. 裝備不恰當：

每種運動，要選擇適當的衣著、鞋子，舉例打籃球、羽球、網球或跑步，穿著的鞋子就不同，準備越充分，造成的傷害也就愈少。

4. 場地不適合：

需考慮運動的場所的環境因素，諸如地面、溫度、溼度、空氣流通、噪音等。高溫密閉環境易致中暑，高山地區易缺氧，地面粗糙不平易造成下肢關節肌腱受傷，噪音會影響情緒及注意力。

5. 運動過度：

單一次的運動量過度或長期累積性的運動疲乏都會造成傷害，如長期跑步，有時會造成胫骨的疲乏性骨折。

(二) 急性運動傷害的處理原則 (RICE)：

1. 休息 (Rest)：

立刻停止運動，受傷的部位不要活動，目的是為了減少由於繼續活動所引起的疼痛、出血或腫脹現象，並預防傷勢惡化。

2. 冰敷 (Icing)：

受傷部位以冰敷來止血消腫，並可止痛的效果。

3. 壓迫 (Compression)：

以彈性綁帶包裝受傷部位，可以止血消腫，也可限制受傷部位的活動。

4. 抬高 (Elevation)：

將受傷部位抬高，高於心臟部位，以利血液回流，達到消腫的目的。

了解運動傷害的原因及急性運動傷害的處理原則，可避免運動傷害及將傷害程度降低。若有任何問題應找合適的骨科專科醫師診治。

醫師簡介

蔡金福醫師

潭仔墘社區醫療群
蔡金福骨科診所

