



暑假快活玩 慎防運動傷害來攪局

文／復健部 主治醫師 周怡君

放暑假囉！學生們樂得直想走向戶外。有人直奔球場，享受三五好友一起暢快流汗的快感；也有人趁這難得的時光，來趟長天數的單車環島之旅；再不然就徜徉在明媚的海灘，玩玩沙灘排球或足球；又或者躍上衝浪板，享受風馳海上的滋味；抑或拜訪高山來個森林浴，享受大自然免費供應的芬多精。然而，在從事這些令人目不暇給的運動時，有沒有什麼是應該提防的運動傷害呢？本文以打籃球與騎單車長途旅行為例，提供必要的建議。

打籃球

和足球、橄欖球一樣，籃球也是典型的接觸性運動，無論是無意的推擠衝撞，還是技術性犯規，往往都會造成球員的傷害。這些傷害包括擦傷、挫傷，以及免不了會向復健門診報到的足踝部韌帶拉傷。足踝部韌帶拉傷往往發生在球員縱身躍起投籃後的足內翻著地，在此瞬間易造成足外側韌帶的強力拉傷，嚴重時可能會直接拉扯斷裂。最常見的斷裂部位是前距腓韌帶，第二常見的是跟腓韌帶。

萬一受傷了，在受傷的當下要掌握「RICE」原則，即休息（Rest）、冰敷（Ice）、彈繃壓迫（Compression）、患部抬高（Elevation）。隨後就醫照超音波做確診及治療，若有韌帶斷裂之虞，可能還得打上石膏，休息6個星期以上。待韌帶修復後，再加強關節活動度的訓練及肌力訓練，等到完全復原，便可以開始做些低強度運動，循序漸進的重回籃球場。

打籃球另一個經常發生傷害的地方是膝部，膝關節裡有前十字韌帶和後十字韌帶，前者的功能在預防膝部過度向前，所以當球員在運球之際及時踩剎，轉身時又對膝部增加扭力時，最容易受傷，前十字韌帶常在此時應聲斷裂。在受傷的當下，除了遵循前述的「RICE」原則，還必須就近至醫院做血腫處理與局部抽吸積液，以及安排磁共振造影檢查來確診，必要時須動手術縫補前十字韌帶。

騎單車長途旅行

近年來騎單車蔚為風尚，老中青三代都有人加入這個領域，來趟單車環島之旅更是

熱門的暑期活動。騎單車造成運動傷害的常見原因有下列幾點：

● 騎乘姿勢和技巧有誤

不良的騎乘姿勢會造就不同的傷害。騎單車主要用力的肌肉群在下肢，不過上半身也必須持續用力以維持身體穩定，尤其是肩膀、頸部、腰部的肌肉，因此長時間騎單車，可能造成肩膀、上臂及頸部、腰部的僵硬不適。已有肩關節問題，包括頸腰椎退化、椎間盤凸出或坐骨神經痛的患者，肩痛和背痛的症狀可能會因而益發明顯。尤其是把手較低的腳踏車，會讓騎乘者的身體前傾，腰部彎屈度增加，更容易帶給椎間盤壓力，一旦椎間盤變形移位，將導致下背痛、坐骨神經痛，或使原有的症狀加劇。

● 過度運動引發重複性傷害

如果騎車時的姿勢錯誤，頸部、肩部及腰部的韌帶肌肉肌腱，將呈現被動性拉長的狀態，這種狀態持續過久，超出負荷，又沒有得到適當的休息，就如同重複性傷害。另

外，若路況顛簸，過度震動，每一次的顛簸震動就是累積一次對椎間盤的傷害。所以在規劃長途單車之旅時，一定要知道間歇休息的重要，以避免肌肉疲勞的累積和重複性傷害。

● 意外傷害如：摔傷、車禍

騎車時一定要慎選適合的道路，尤其是長途單車行，若能選擇由政府所規劃的單車專用道，路段平順少車輛，應可降低摔傷或發生車禍的機率。騎車旅行期間，每天要有充足的睡眠，出發時才能集中注意力，減少意外傷害。

運動傷害不勝枚舉，提醒大家無論做任何運動，運動前一定要先做好暖身和伸展運動，運動時注意安全，加強防護措施，如：穿戴護膝、護踝，選擇適宜合腳的運動鞋等，以及注意天氣溫度，預防中暑脫水。假設真的發生了意外傷害，先掌握「RICE」原則，再前往醫院就醫，可把損傷降到最低。☺

