



校園新聞

預防運動傷害與處理

◎ 衛生保健組 何文照/許銘津 2012-03-22

讚

寄送

衛生保健組舉辦預防運動傷害與處理安全認知，推廣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、做適當的包紮並穿戴適當之護具。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】



由主辦單位衛生保健組何文照組長主持



由復健科吳恩瑄醫師主講



教學內容生動實務



認真聽講

資料來源：http://www.cmu.edu.tw/news_detail.php?id=1956.pdf