

運動傷害知多少

環安衛中心衛生保健組 翟文菁 編制

壹、前言

運動不管是在學生生涯或是日常生活中都扮演了重要的角色，我們藉運動來娛樂自己，或者促進及維持身體健康，對於常運動的人來說，雖然運動傷害並不是件稀奇的事，但後續的處置及治療也是相對重要的。只有在兼顧到安全維護與傷害預防之下來從事運動，才能真正為我們帶來身心健康。

貳、運動傷害的分類

運動傷害的分類方法極多，依照受傷的情況或症狀的病史來區分時，可分為急性運動傷害和慢性運動傷害兩種。

急性運動傷害：指單一次內發性或外因性的刺激，使組織破壞的現象。常見的有-肌肉拉傷、韌帶扭傷、挫傷、骨折、關節脫臼、開口創傷。

慢性運動傷害：指累積多次微小傷害的身體病

態現象。常見的有-慢性肌腱炎或股膜肌腱炎、肌腱韌鞘炎、骨化性肌炎、關節炎、滑液囊炎、急性傷害處理不當、疲勞性骨折等等。

慢跑常見的問題



有氧舞蹈常見的問題



打籃球常見的問題



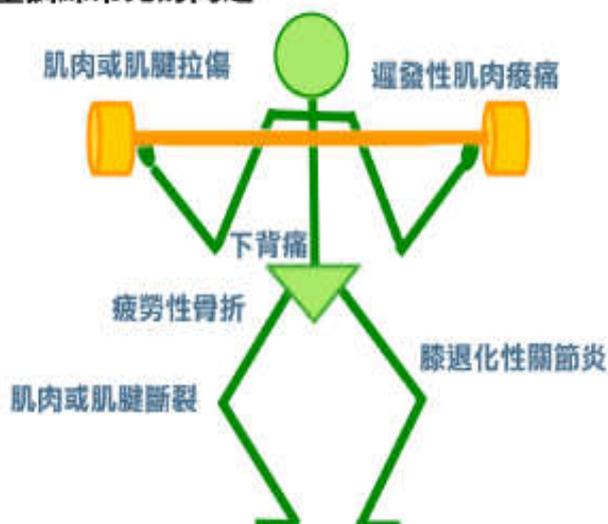
轉身投籃的問題



打網球常見的問題



重量訓練常見的問題



參、急性受傷的病理反應及照護重點

運動傷害處理原則從最初的 I.C.E 到 R.I.C.E，演化到 P.R.I.C.E 再到 P.O.L.I.C.E。在台灣，P.R.I.C.E 為廣為人知的運動傷害處理程序之一：Protection 保護、Rest 休息、Ice 冰敷、Compression 加壓、Elevation 抬高。

然而，過往的處理原則忽略了急性期處理後的部分，也因此新的處理原則 Peace & Love 在 2019 年被提出。

發炎期(急性)：1-3天最明顯，局部紅熱腫痛，約一周間進入消退期。

此階段照護重點可利用 PEACE 原則處理：

Protect(保護)：前1-3天應減少或限制受傷部位活動，以避免再次傷害。適度但不過度的休息。以疼痛指標來限制活動及休息。

Elevate(抬高受傷部位)：將受傷部位抬高過於心臟部位，可促進回流減緩腫脹程度。

Avoid anti-inflammatory modalities(避免消炎藥物)：受傷後的發炎反應能幫助組織進行修復，但消炎藥會抑制發炎，同時也會減緩修復，讓傷口修復時間拖得更長，但並非絕對不使用消炎藥，可以諮詢醫師建議使用。

Compress(加壓)：利用彈力繃帶加壓受傷部位，以減緩關節內水腫和組織出血。

Educate(衛教)

尋求專業治療師教育正確衛教知識，以達到最佳修復效果。

消退期(亞急性)：局部發炎反應改善，開始組織癒合，但此時組織之肌肉強度仍不足。

此階段照護重點可利用 LOVE 原則處理。

Load(負荷/負重)：初期的疼痛與腫脹獲得控制後，就應該盡快在傷口不會疼痛的情況下，循序漸進承受負重，刺激組織修復，重塑肌肉、肌腱和韌帶的功能。

Optimism(樂觀)：防護員最大的功能除了是傷痛上的緊急處理外，就是增加受傷民眾的心理支持、穩定情緒、增加信心，對傷口修復有正面影響。

Vascularisation(血液循環)：以適量的有氧心肺運動來刺激血液循環，有助於傷口復原。

Exercise(運動)：受傷後應盡早開始運動有助於恢復活動度、肌力和本體感覺，但要遵守無痛原則，緩慢增加訓練強度。

癒合成熟期(慢性)：持續進行組織癒合，並進行重朔，使得肌肉強度可以恢復至最大。

此階段的照護重點可採下列方式：

1. 進行計劃性的治療性運動。
2. 增加協調度、關節活動度及肌力、肌耐力。
3. 基本動作訓練及漸進式場上運動。
4. 避免反覆性傷害及增進運動表現。

肆、如何有效預防運動傷害

1. 參與自己體能可以負荷的活動並選擇自己熟悉的活動。
2. 須在專人指導下，才嘗試參與新的活動。
3. 確實做好運動前暖身運動以放鬆身體的肌肉。
4. 身心疲累時，應避免從事激烈的運動。
5. 平常須注意適度休息與均衡的營養攝取。
6. 運動時，應穿著合適的服裝與護具，並隨時注意自己與他人的安全。遵守運動競技規則，減少因犯規所造成的傷害。

伍、結語

運動傷害後，除了休息，最重要的就是漸進式的強化肌力，復健的過程雖然辛苦，但完整的復健才能將復發率降到最低，也建議患者循正規醫療，不要誤信偏方、民俗療法，以免病情加重。

陸、參考資料

1. 南門綜合醫院

https://www.nanmen.com.tw/?aid=310&pid=0&page_name=detail&iid=173

2. 康健雜誌

<https://www.commonhealth.com.tw/article/79550>