

要運動，不要傷害！

衛保組 楊月欽 整理

擁有健康的身體，才能擁有快樂的人生。運動對人體的健康是很有幫助的，但對運動方式的不瞭解，也會使身體健康帶來傷害，其實，大部分的運動傷害是可以避免的，如果我們能夠多瞭解運動規則、方式及如何避免造成運動傷害，這能使我們及對方所造成的運動傷害減到最低。如果傷害已造成，就應該要知道正確的急救及治療方式，有了正確的觀念及認識，才能夠恢復健康、減低副作用的產生。

運動傷害在現代生活中愈來愈常見，主要原因有二：

1. 缺乏規律的運動，若遇偶而打球、爬山較久、走路較遠，甚至長期坐臥的不良姿勢，都會使原本鬆弛軟弱的肌腱，無法承受疲勞及壓力而導致發炎痠痛的現象。
2. 肌腱強度雖然正常，但因運動前熱身不足、肌肉協調失序，或因肌腱彈性不足、關節強力扭挫，均可造成肌腱與韌帶之傷害。

要了解運動傷害的治療與預防，就必須知道造成傷害的原因及種類，可分為內在因素與外在因素。

(一) 外在因素：包括，運動的性質、運動的環境、運動的裝備及器材、運動的指導，以及不可抗拒的意外事件。

1. 運動的性質：運動時會有身體接觸的運動，如籃球、足球、橄欖球等；或是高危險性的運動，如體操、柔道、跆拳道等，因為常會發生肢體的碰撞。
2. 運作的環境：要考慮天候、活動場地的地面情況。天氣太熱容易脫水；太冷由於關節肌肉伸展不佳，快速或突然改變方向的動作，以及猛然停步時，容易導致關節及肌肉受傷。
3. 運動的裝備及器材：運動的護具是否正確穿戴，針對不同的運動是否準備配合的護具或運動鞋都很重要；運動器材的結構及尺寸是否合乎自己使用，都會影響運動安全。
4. 運動技術的指導：如果教練沒有因材施教，將所有成員做同一模式的訓練，而疏忽了個別學員的能力差異，以致某些學員會有較大的機會受傷。
5. 不可抗拒的意外事件：發生機會雖不高，但運動員本身必須提高警覺，才能降低傷害。

(二) 內在因素：包括運動者身體的適應能力、生理的限制、技術的程度以及心理的狀態。

1. 身體的適應能力：如心肺的耐力、肌肉的柔韌性，以及肌力的狀態。在經過長時期的休息或未經鍛鍊就從事劇烈運動，甚至過度運動，都會無法適應而導致傷害。
2. 生理的限制：例如從事不適合的生理結構和體型的運動，像肌腱太緊的人去學舞蹈、跆拳道；扁平足或拱形足的人從事跑步的運動；體型瘦弱的人從事拳擊、摔角等運動，自然較易受傷。
3. 技術的程度：運動技術較差或不正確的人，通常也較容易受傷。
4. 心理的狀態：有些運動員對某項運動過於熱衷，長時間的活動會使得體力透支、過度疲勞而導致受傷。

因運動而引起的受傷及疼痛，可將運動傷害分為二類。

(一) 運動外傷

1. 受到一次外力衝擊或跌倒等引起的傷害，亦可稱為急性運動傷害。
2. 可明確知道傷害發生原因、在傷害發生時可察覺到明顯的生理改變。
3. 例如：扭傷、挫傷、撞傷、擦傷…等等。需要正確的診斷和適當的緊急處理，才能儘快醫治康復。

(二) 運動障礙

1. 這類傷害大多會有疼痛感漸漸增加的現象，大多被稱為慢性運動傷害，又稱為過度使用症候群(overuse syndrome)。
2. 無法明確描述傷害發生經過與機轉。會因長時間運動而逐漸累積、或是由急性傷害後轉化造成。
3. 發病原因大多是運動姿勢、習慣不良，而產生的較小外力累積造成，如：腳踝、膝蓋骨周邊的疼痛、起水泡…等。

大多數的運動傷害是可以不需經由手術的方式來治療，而且可以自然痊癒的；需要手術治療的傷害，大都是影響到骨骼架構、關節活動，或是關節穩定度的嚴重傷害。

在運動傷害的處理原則中，R. I. C. E. 是用來做急救處理的，是指運動受傷時，應該儘快停止運動，立刻休息，並對受傷的部位進行冷敷，壓迫及抬高受傷的部位。RICE 主要目的，是減少患部出血、腫脹、疼痛、止痛鬆筋之效

果，以利復健，如：處理挫傷（撞傷）、肌肉拉傷、關節扭傷、脫位及骨折。以 R. I. C. E. 「米」

字口訣，讓大眾易於記憶並可依序處理骨骼肌肉的傷害。

RICE 的處理原則。

口訣	處理方式	效用、注意事項
Rest 休息	停止運動，馬上休息，好好休息可以促進較快的復原。	休息是為了減少疼痛、出血或腫脹，以防傷勢惡化。
Icing 冷敷	<ol style="list-style-type: none"> 1. 休息 15~20 分鐘後再冷敷。 2. 以冰塊冷敷時，不可讓冰袋直接觸皮膚，應以溼掉的彈繃或冰毛巾保護皮膚再冷敷患部；冰敷 15~20 分鐘後，拿開冰塊休息 5 分後再敷。若患部疼痛時，應馬上停止並休息。 3. 冰敷時皮膚的感覺有四個階段：冷→疼痛→灼熱→麻木，當變成麻木時就可以移開冰敷袋。移開冰敷袋之後，在受傷部位以彈性繃帶迫包紮並抬高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 冰敷可使血管收縮，減少傷處的腫脹、疼痛及痙攣。 2. 每次冰敷不要超過 30 分鐘，以免發生凍傷或神經傷害。 3. 如果患者有循環系統疾病「雷諾氏病」則不可冰敷。 4. 不要太早停用冰敷袋而轉用熱敷，太早使用熱敷會引起腫脹與疼痛，傷後二日內每天使用冰敷至少 3-4 次，較嚴重傷害建議在使用冰敷三日後、且腫脹有明顯消退時，才考慮使用熱敷。 5. 在非常酷冷的環境下，不使用濕的彈性繃帶或濕毛巾。
Compression 加壓	<ol style="list-style-type: none"> 1. 先以乾淨的敷料(最好是無菌的)蓋住傷口後，用手、彈性繃帶等壓迫患部，可以減緩傷勢惡化及減少患者的疼痛。 2. 包紮壓迫時，從傷處幾吋之下開始往上包，大約以一半左右做螺旋狀重疊，以平均而加點壓力的方式逐漸包上，但經傷處則較鬆些。 3. 需注意傷肢的血液環循暢通，避免組織壞死。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 加壓可止血止腫。 2. 以彈繃最大長度 70% 的緊度來包紮能獲得充足的壓力。 3. 觀察露出腳趾或手指的顏色，若有疼痛、皮膚變色、麻痺、刺痛等症狀出現，表示包太緊，應解開彈性繃帶重包。 4. 避免腫脹應維持用彈性繃帶包紮 18-24 小時。踝關節扭傷包紮時可以用 U 型襯墊加壓於踝突周圍。
Elevation 抬高	<ol style="list-style-type: none"> 1. 把傷處抬高於患者的心臟高度，可以減少出血。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 抬高可止血止腫。 2. E 代表抬高，抬高傷部加上冰敷與壓迫，減少血液循環至傷部，避免腫脹。 3. 傷處應高於心臟部位，且儘可能在傷後 24 小時內，都抬高傷部。 4. 當懷疑有骨折時，應先固定在夾板後再抬高，但有些骨折是不宜抬高的。



若是皮膚表面軟組織受傷害時，有出血者，先用生理食鹽水清理傷口上的髒東西，再以優碘消毒之，傷口若傷到皮下深層時，可以用消毒過的紗布覆蓋傷口避免感染；若是像瘀青類的內出血時，受傷後的 48 小時內，最好冷敷

患部，48~120 小時以冷熱水交替法處理，120 小時後可以在 40 度左右的溫水中浸泡並搓揉之。

如果能夠依照下列各項運動的安全須知，及器材使用規定來正確的執行各種工具的使用，運動傷害的發生機率可以降至最低即可有效的避免運動傷害。

【暖身】

暖身運動可以增加血流量及攝氧量，增加神經的傳導與反應性、高循環血流及攝氧量，以及減低關節僵硬性。暖身的主要目的是為了讓身體各部份運動器官得以達到適當活動度，使得肌肉、骨骼、關節各部功能皆達到一定的預備活動狀態。

如此一來，一旦遇到突發狀況，身體的緊急應變反應可即時做出反射，而不會有超出身體所能負荷的活動度的產生。另一方面，也可有比較好的運動表現。

一般而言，熱身 15-30 分鐘，可以維持 30-45 分鐘，所以太早熱身幫助也不大。

【伸展】

伸展運動主要是讓關節的活動很平穩的達成極限，以增加肌肉、肌腱以及韌帶的伸展性，也就是俗稱的拉筋。伸展可以降低肌肉、肌腱受傷與減少肌肉酸痛的機會，更可以提高活動的效力。

要注意的是運動前與運動後都要做伸展運動，藉由伸展作用可以讓肌肉、肌腱，以及韌帶漸漸回復休息的狀態，並使心肺循環系統能在劇烈活動之後，能以緩和的方式恢復至正常的活動狀況；對激烈運動後所產生的肌酸也具有高效率的排除作用。

【適當的場地】

選擇場地時，應考量到使用人數、場地的平整性、柔軟度是否適中、以及周圍固定和移動的障礙物體及旁觀人員等安全上的考量。而場地的整備管理，則要注意場地的設施品質、地理位置及管理維護狀況。

【適當的氣溫、氣候】

天候的狀況管理，要注意的是氣候的溫度、溼度、晴陰雨及風速等條件的掌握；太高溫或太潮濕的氣候容易造成熱衰竭、中暑等症狀，嚴重時更可能致人於死；而太乾燥或下雨的氣候，更會影響到速度及方向的控制，造成隨之而來的意外。

【器具維護】

預防運動傷害最易受忽視的就是器具護理。所謂的「器具」，乃指運動時所穿的鞋子、所用的器具器材。這些器具的良否，對維護運動安全具有一定程度的影響。

如穿著不當的運動鞋，可能影響跑、跳動作的穩定性，以及身體的平衡性，因而引起肢體動作的協調失常導致發生過度的扭捻翻轉動作而產生傷害；同時也可能因運動鞋的防震作用減弱，而對足部造成傷害。又如破損或作用喪失的器具器材，也易招致使用操作過程的危險性。為防患運動傷害於未然，定期的檢查及維護修理工具，是不可或缺的重要公事。

據統計顯示約有五分之二運動傷害，就是由於未選用或正確使用其器材所致。因為每

一項運動都有其附屬的護具或器具，所以在使用時都應先詳閱使用說明及注意事項。另外，使用運動護具或貼紮術可限制關節某方向的活動，或限制超過某個範圍的活動，故對於曾經受過傷或容易拉傷的部位，可藉護具或貼紮術來預防受傷。

【平時的保養】

運動的營養補充主要包括水份及電解質，過度疲勞或營養不夠的身體，不但容易發生急性運動傷害，也容易產生慢性傷害。而平時的保養主要在於維持身心狀態時時處在最佳的狀況，所以，我們必須在平常生活中多留意：

1. 飲食平常不偏食，尤其是水份、糖類的攝取（注意營養）。
2. 注意蛀牙，身體要保持清潔（洗澡時要刷牙，剪指甲等）。
3. 不讓疲勞延續到明日（多做伸展運動和冷敷）。
4. 不忽略小傷（也不要太神經質）。
5. 控制體能（多注意體重的增減）。
6. 充足睡眠（環境、習慣、姿勢等要留意）。
7. 經常檢查日常用品（特別注意穿舊且一邊已磨損的鞋）。
8. 保持眼力並訓練眼手的協調，及應付廣大視野的瞬間觀察力。
9. 保持開朗的心情。使我們時時刻刻都能順利地活動而不致受傷。



◎資料來源：

1. 國際厚生園區/運動傷害分類/運動傷害專題
http://www.24drs.com/Special_Report/sports_injuries/about_1.asp
2. 銘傳大學學生事務/運動傷害的原因及防治
http://www.mcu.edu.tw/admin/studentaff/main/news/news_022.htm
3. 國際厚生園區/運動傷害專題
http://www.24drs.com/Special_Report/sports_injuries/ems_1.asp
4. 全民運動宣傳網
<http://www.hisport.com.tw/hurt/hurt18/index.html>

Merry Christmas

扭開生鏽的鑰匙
你看到了什麼
遺忘的淚珠滴落
越過指間
你想起了什麼
那些燦爛花朵
早在心中綻放已久

花園馬車 - 耶誕老人遞溫情

板車×雪糕×糖果
12/17 5:00 PM - 9:00 PM
火車站+光復/成功勝利校區

花園一隅 - 露天電影咖啡廳

咖啡×電影×聖誕燈
12/18-21 7:00 PM - 10:30 PM
光復校區 - 活前木製舞台

Nokia口袋擂台 - 校園挑戰賽

連線遊戲等你挑戰
並送出手機Nokia N81
12/22 1:00PM - 6:00PM
光復校區 - 活前木製舞臺

秘密花園 - 舞夜拾紛

流舞社×熱音社×啦啦隊
康恩婷×柯有倫×戴愛玲
12/22 6:00 PM - 10:00 PM
光復校區 雲平大道



活動當天至 NOKIA 攤位報名
「音樂舞視聽」, 有機會獲得
NOKIA 最新 3G 音樂手機
Nokia 5610 XpressMusic

主辦單位-成大學生會 協辦單位-成大社團會 指導單位-成大原指組 協力贊助-NOKIA×旗一廣播電台Nokia sign

NOKIA

旗一廣播電台

LA SIGHT

印刷品

國立成功大學學生事務處

地址：台南市 70101 東區大學路一號

電話：(06) 2757575 轉 50300

傳真：(06) 2753851

E-Mail：em50300@email.ncku.edu.tw

▶敬請公告或傳閱週知，謝謝！如有任何意見或建議，歡迎提供！

◆ 出版者：國立成功大學學生事務處

◆ 發行人：徐畢卿

◆ 總編輯：李劍如

◆ 執行編輯：蘇鈴苓

◆ 美編排版：蘇鈴苓、劉長安

◆ 校稿：黃正智

◆ 編輯委員：李 彬 陳國東 蔡重光

楊延光 韓世偉

【版權所有，未經同意請勿轉載！】



通訊處：台南市 70101 東區大學路一號

電話：886-6-2757575 ext. 50300

傳真：886-6-2753851

電子信箱：em50300@email.ncku.edu.tw

印刷：鼎雅打字印刷品社 06-2086492

2000年3月5日創刊

2001年11月改版

2005年2月二次改版

2007年11月三次改版