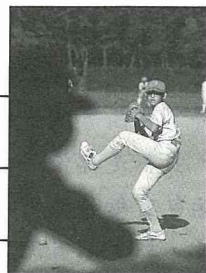


前言

運動對於人類的貢獻是不分男女老少，同樣地運動傷害的發生也是不分年齡、性別的，從日常生活中培養良好的運動習慣，並熟悉運動傷害後的緊急救護處理，將可減低因傷害帶來之困擾，從而享受運動的樂趣，增進身體的健康。

我們從網球肘看到，並非打網球的人才會得到網球肘，凡是習慣於使用到肘關節附近肌肉的活動，一樣會引起網球肘，所以預防之道即是對我們活動執行的肌肉，應持正確、適當、適度的觀念，當可減少傷害之發生。本期介紹常見的運動傷害有：

- 1.惱人的腳踝扭傷
- 2.常見的肩運動傷害
- 3.如何寶貝我們的腰
- 4.網球肘的物理治療



惱人的腳踝扭傷

很多人大概都有過「扭到腳」的經驗，有些人可能從此之後走路時，腳踝處常常隱隱作痛，或者在腳踝外側有水腫的現象。雖然並不是要命的疾病，但是心裡總惦記著，深怕又要把腳扭傷，挺惱人的！今天想站在復健治療的觀點來介紹——常見的運動傷害「踝關節扭傷」。

從解剖的構造來看「腳踝」，其外側固定骨頭的韌帶結構就較為脆弱，共有三條主要的韌帶所組成；而腳踝的內側則是由一條扇形的三角韌帶，其結構則較外側強韌，較不容易受傷，所以，外側腳踝

扭傷是最常見，也因此造成腳踝關節前、外側之不穩定。

從臨床病例來看，此類病人以女性居多，可能和女性愛美天性有關，女性喜歡足蹬高跟鞋，搖曳生姿，但也衍生許多不良的影響，腳踝扭傷僅是其中之一罷了！

只是國人常忽略了此一惱人的毛病，常常以為腫消了，走路也較不痛了，就不再去理它。長此下去即容易衍生身體其他部位關節的毛病，最先遭殃的可能就是踝關節上方的膝關節、髖關節、骨盆或脊椎等方面的毛病，實在值得我們正視這小小的毛病，防微杜漸，徹底復健治療，才不致於因小失大。

急性處理最重要

受傷後馬上給予適當的處理，對於整個治療而言乃事半功倍，常見扭傷的症狀是病人踝關節局部劇痛，疼痛難奈。

病人常因疼痛無法踩地走路，接著受傷部位會開始腫起來，甚至出現瘀血。在還未送醫院檢查韌帶、骨頭是否斷裂、骨折之前，急性處理之首要任務，即給予患部良好休息及保護措施（Protection），避免在移動病人患側時，再度造成傷害；其次給予病人患部充分休息（Rest）避免再運動；接著是給予患部冰敷（Iceing），冰敷的目的

除了止痛外，最重要的作用是避免出血或腫擴大；接下來的處理是給予患部壓迫治療（Compression），這是用彈性繃帶包裹患部，避免腫擴大；最後一個步驟是將患側腿抬高（Elevation），此處置的目的也是降低患部局部腫脹。

縱觀急性處理五個步驟，有個口訣PRICE，就是取其每個處置英文的第一個字母而成，易懂易記，希望你、我、大家都牢記，很多運動傷害的急性處理方式都和這裡一樣。有良好的急性處理，才可加速患部的復原。

亞急性期的物理治療



外翻肌肉肌力加強訓練

所謂亞急性期，乃謂受傷後48小時之後，在這個時期所要強調的是熱敷及運動。急性期48小時內強調的是冰敷，進入亞急性期就強調熱水浸泡或用熱療法，此期患部或仍有腫脹或瘀血，用熱療可加速局部血液循環，降低疼痛、水腫；並配合等長運動，以肌肉收鬆幫浦的功效，加速血液循環，降低腫脹及疼痛。

慢性期的物理治療

慢性期的定義是在受傷後1~2週之後，在這一期腫脹消除了，疼痛也降低了，所以一般人常以為沒事了，扭傷已經好了，所以這期常

被人們所忽略，所以一些腳踝扭傷的後遺症，就是為忽略此期後期復健治療所付出的代價。

慢性期的復健治療，在強調受傷部位周圍肌肉肌力增強訓練，踝關節本體感覺訓練，以及一些預防再受傷的一些安全措施，此一時期所費時間較長，也需要專業的治療師指導，所以必須持之以恆，身體力行，才得克竟全功。

預防勝於治療

關於踝關節扭傷復健治療的過程相當長，端賴耐心和毅力始能克竟全功，所以，事前預防實在勝於治療，尤其是運動前的準備工作尤其重要，例如充分而適當的暖身運動；適當地運動場所、選擇安全舒適的環境、避免坎坷不平的場地；良好的保護措施，例如穿長筒球鞋，可以降低扭傷的機率，或者是穿著護跟，也有保護的功能。

如果不幸受傷了，也要冷靜處理，避免慌亂中又造成二度傷害，並且把握住前述P.R.I.C.E.五項急救處理原則，接下來就是要與物理治療師合作，配合復健治療，則扭

