專輯：運動傷害（下篇）

別讓「氣象預報站」跟著你！

運動傷害的預防及物理治療

文／孟軒（物理治療師）
圖／王詩雲

運動傷害一旦沒治好，不但影響日常生活，甚且造成許多後遺症，身上成爲多處「氣象預報站」，只要天氣有變化馬上就知道。

人類對於運動的喜愛，就如同運動對於人類的貢獻是不分男女老少，使人間處處充滿歡笑，也充實我們日常生活，美化人生，提高人類的生活品質。但是，熱愛運動的人，其背後常窩藏著運動傷害的陰影。關於運動傷害，對職業運動員而言，可能會因為處理不當而提早結束職業生涯；而對平常熱愛運動的人而言，運動傷害不啻是一股挫折和打擊，也許在運動傷害揮之不去的陰影下，不願再回到運動場上。

一般而言，常見的運動傷害包括肌肉裂傷、肌腱炎、急性滑液囊炎、急性挫傷、韌帶拉傷…等，常出現紅、腫、熱、痛的症狀反應，良好妥善的急性處理，有助於恢復期間縮短，而且復原狀況良好。

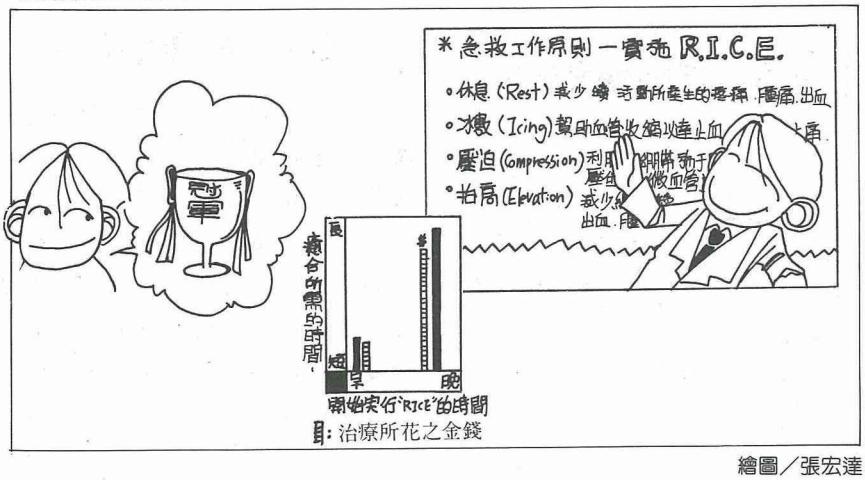
運動傷害的急救工作

根據國外近年物理治療師的研究報告指出：運動傷害後，愈早實施急救工作（R.I.C.E.）的運動員，其恢復時間較短，且癒後肌肉產生的力量也接近原有的強度，其在運動場上的表現，也不會受到任何影響。急救工作原則應包含下列四項：

第一、休息（Rest）—用以減少因再繼續活動所產生的疼痛、腫脹及出血。

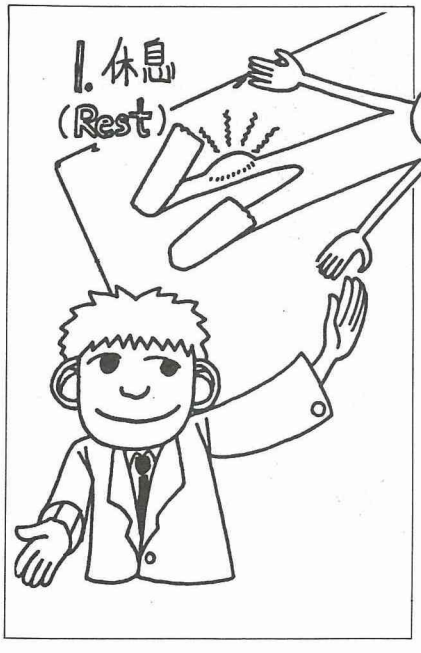
第二、冰敷（Icing）—用以幫助血管收縮，以達到止血、止腫、止痛及放鬆肌肉之效果。

第三、壓迫（Compression）—利用繃帶施予壓力，以壓住破裂的微血管，達到止血、消腫



圖：治療所花之金錢

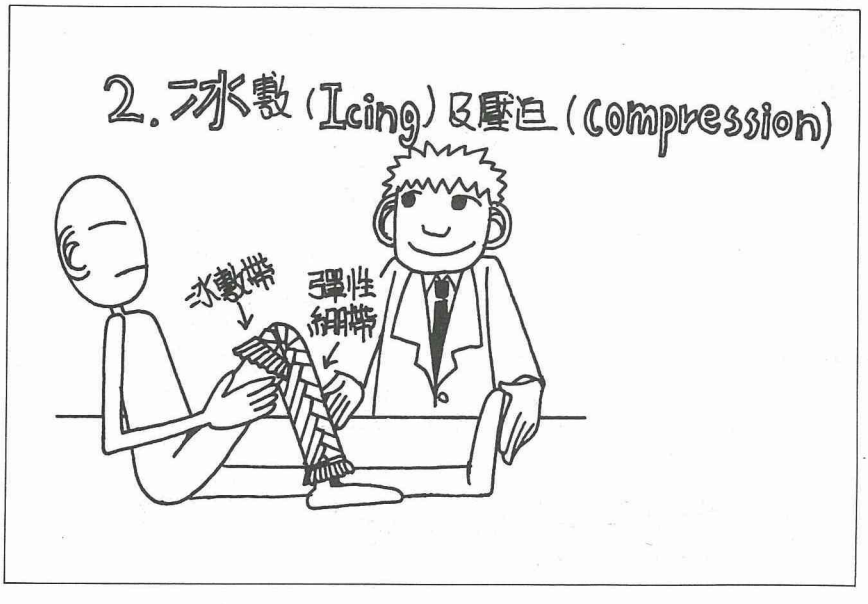
繪圖／張宏達



的目的。

第四、抬高（Elevation）—將患側肢體抬高，以降低出血、和減少腫、痛的方法。

急性期的處理，除了遵循上述四個原則之外，應將病患平躺於舒適的平台上，再用彈性繃帶和壓迫的方法對患部施行急性處置，並將患部以枕頭墊高超過心臟的高度，並同時以冰敷包15～20分鐘。



我家植物沒有生病却萎靡不振？

爲什麼家中植物沒有生病，
植物却萎靡不振，沒有活力。
家中花及葉的顏色變的不亮麗。
這時候，
速大多讓你恢復活力、亮麗。
100c.c.裝

（另有500c.c.、2ℓ經濟裝）

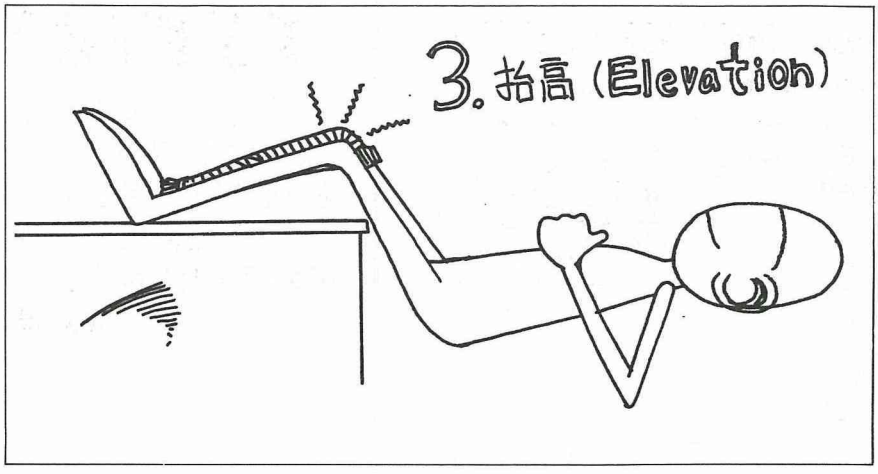
速大多®
START スタート

花木也要維他命

(1)植物營養不良時……
(2)光線、日照不足時……
(3)花及葉的顏色不亮麗時……
(4)蘭花根、芽需要旺盛時……

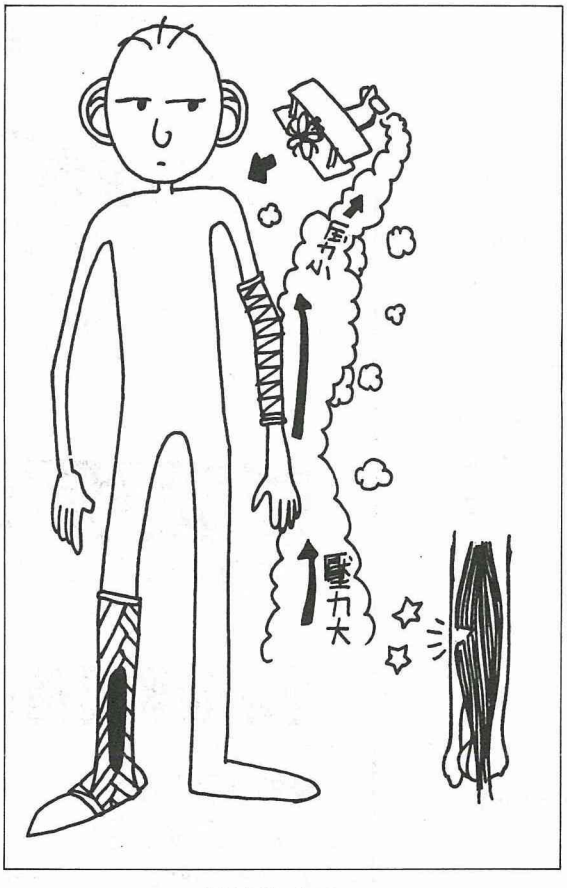
總經銷
台和園藝企業股份有限公司
台北市士林區中正路１０４巷１弄２號
業務處：台北市士林區大南路３４７號
台北：(02)881-3334 嘉義：(05)276-1033
台中：(04)222-3374 高雄：(07)702-3310

鄉間小路83.6.



亞急性期與慢性期

受傷後48小時至約一週的時期可概稱為亞急性期，以後再統稱為慢性期。運動傷害在急性期過後，炎症反應逐漸消退，但腫痛仍在而且肌肉無力，倘若此時確定非骨折或非嚴重肌肉或韌帶斷裂，則解決問題的主要途徑即為接受物理治療，包括熱療儀器



壓迫的方法

1. 不可包太鬆或太緊，以免影響血液循環。
2. 給予壓力，遠側端大於近側端。

冰敷的方法

注意皮膚和冰塊之間隔一層濕布。
每次冰敷時間約15～20分鐘。

如超音波、短波或熱敷，冰按摩、電刺激、水療或中頻向量干擾電刺激…等，幫助減輕疼痛及消腫。而精心設計運動治療，可幫助病人加強肌力訓練，解決肌肉無力的困擾，確實幫助病人早日重返運動場。

運動場上常見的困擾

第一、肌肉抽筋，常見抽筋的原因為體內塩分流失過多或過度地心情緊張或身體各部肌肉協調不良，身體局部血液循環不良或過度疲勞，局部溫度變化太大，肌肉或肌腱裂傷及其它不明原因。抽筋了！應該正確地處理，否則將造成進一步的傷害，首先應立即停止運動，並且緩慢且持續地將痙攣的肌肉逐漸拉長，達到正常關節的活動度為止，並維持2分鐘至不再抽筋為止，切忌用力過猛拉筋！也切忌用脚踢，可能造成二度傷害。然後再予患部輕柔按摩或給予熱敷，幫助肌肉放鬆。

第二、肌肉酸痛，我們的肌肉在經過長時間收縮或痙攣之後，例如拔河或舉重，就很容易造

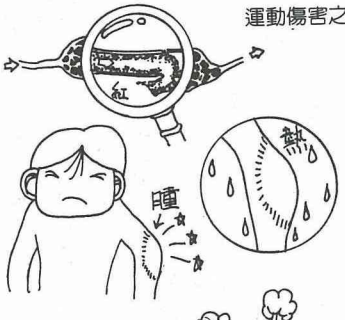
小心！別讓您的運動生涯提早結束，忽視或不當的處理，將謀殺您的運動潛能。除了無法繼續運動外，更留下許多後遺症，影響生活品質！

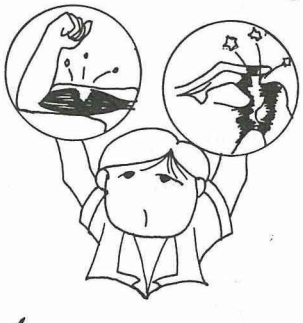
RICE的正確姿勢

物理治療師是您〝健康〞復健師

積極且正確地醫療處理，可加速復原，縮短復健時間，重返運動場！

運動傷害之症狀





紅是由於微血管破裂出血，導致皮膚局部充血；腫是因爲局部出血及組織液滲出聚積。而熱及痛則常是伴隨出血腫脹而來。

鄉間小路

廣告服務

(02)3628148豐年社業務部

新書代售

中醫常用術語集註	450元
養生導引入門(1)	120元
養生導引入門(2)	120元
養生導引入門(3)	120元
原色台灣藥用植物圖鑑(1)	860元
原色台灣藥用植物圖鑑(2)	1,000元
原色台灣藥用植物圖鑑(3)	1,000元

豐年社 台北市溫州街14號 服務電話(02)3628148

紅龍果・奇異果

庭園、屋上、觀花賞果、園藝珍品，選種接穗苗，發育更旺盛，提早綻開更多花果，賞心悅目……

裕農種苗花卉公司 電話：(04)8723757 8733515 郵政劃撥：21411787
彰化縣田尾鄉新興村(路)50巷11號

塑膠黑軟盆・穴植管

專業量產 適合山地造林及所有苗木之育苗和大量栽培使用。從4cm到43cm口徑、尺寸20餘種現貨大量供應

郵撥03590449宗慶塑膠股份有限公司
新營市開元路185號 03-3375881・06-6328339

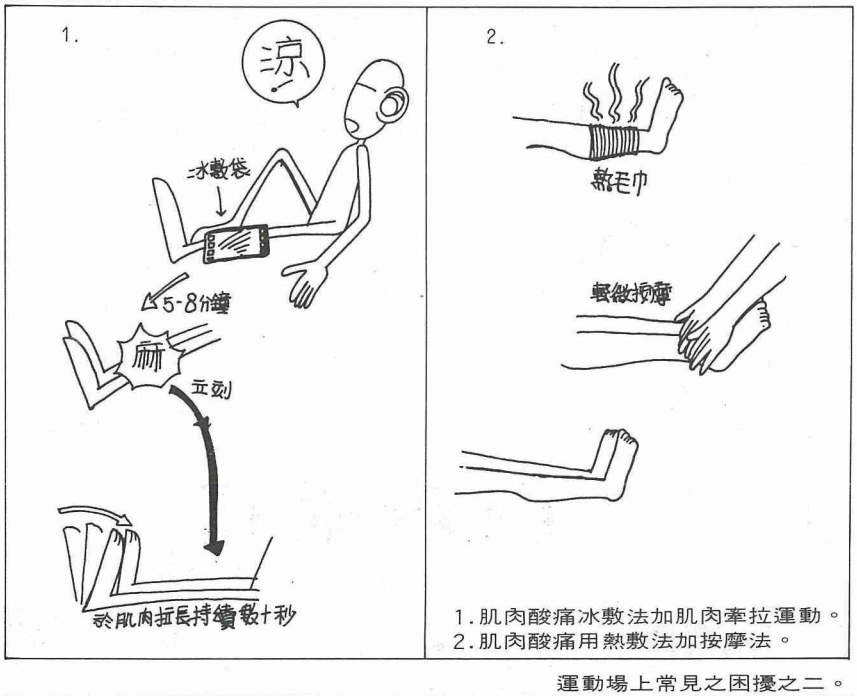
刊登廣告 收效宏大

助聽器 41年老店 值得您信賴
留美專家■主持驗配■保障服務
獨一專門店 助聽器世家 台企行 集世界所有名品 原台灣聲音企業行
5413525 5512525 5637392
台北市中山北路2段25二樓(中山分局附近)

肌肉抽筋及處置方法

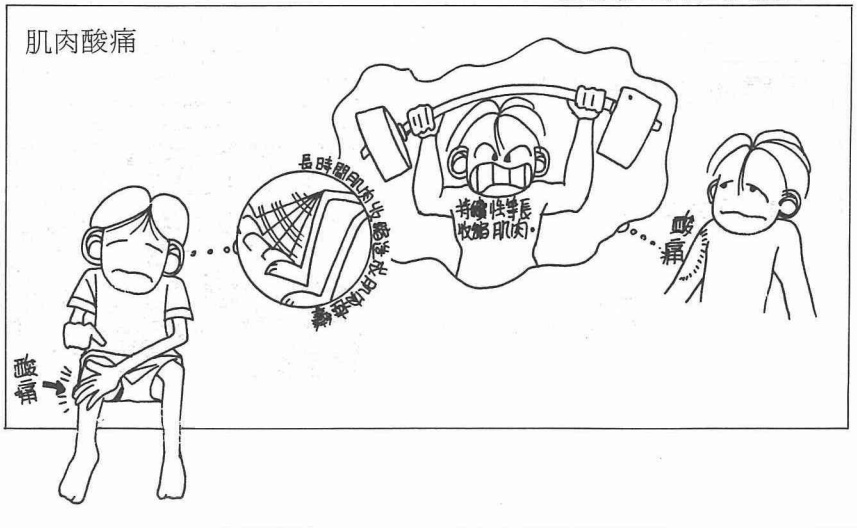
肌肉抽筋怎麼辦？
1. 立刻停止運動—休息。
2. 拉筋—緩慢持續地將痙攣的肌肉拉長，避用力太猛或用脚踢。

肌肉酸痛及處置方法



1. 肌肉酸痛冰敷法加肌肉牽拉運動。
2. 肌肉酸痛用熱敷法加按摩法。

運動場上常見之困擾之二。



運動場上常見之困擾之一。

成肌肉酸痛，我們又可以將肌肉酸痛分成急性及遲發性二種，急性肌肉酸痛在運動中發生，運動停止後即消失！遲發性肌肉酸痛常於運動後8～48小時開始，且持續1～3天，此乃肌肉內過度堆積代謝產物—乳酸所致，所以解決之道為熱療、泡熱水並做輕柔按摩及伸展動作。或者也可用冰敷5～8分鐘，之後再持續伸展肌肉維持數十秒。

預防重於治療

運動傷害的預防除了慎選場地、器材，使用適當的護具，並加強個的技術，並鞏固心理建設。最重要的是運動前的準備工作，即正確掌握熱身運動，以期在生理上或心理上均能很快進入狀態。熱身運動可以減少肌肉或韌帶拉傷的機率，通常分成「一般熱身運動」如輕鬆慢跑，全身體操及漸進式的拉筋運動，另外就是針對特殊運動員的暖身運動，此可直接改善運動員為從事其運動項目具備的特殊協調能力。

人體就像一部大機器，正常的運轉，故障率低且效率高；反之，不當的使用或過度地使用，容易導致機器故障，效率也相對地降低，所以，機器啟動前暖機的動作是相當重要的一環，可以降低故障率，俗語說「預防勝於治療，保養勝於修護」，此至理名言用在人體，用在機器身上，實在異曲同功。