

夏天是戶外活動的旺季，難免會有意外傷害的發生。這些傷害如果在早期能給予適當且正確的處理，將使傷害能早期痊癒，並且快速恢復運動功能。年輕人通常會從事一些比較劇烈和競爭性的運動，所以因運動而受傷的機率也相對提高不少。

造成運動傷害 有 2 大項主因

1. 現代人缺乏規律的運

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。

拉傷？扭傷？

拉傷是因為肌肉受到過度

伸展或突然扭曲而造成。而扭傷則是關節附近的韌帶及組織，突然受到扭曲或拉扯所造成。常見的是踝、膝、腕、手肘及肩關節。通常拉傷後受傷處會感覺刺痛、疼痛會向外延伸，肌肉可能會僵硬或痙攣，最明顯的狀況是受傷處會腫脹。而扭傷的症狀是關節附近疼痛、移動時疼痛加劇，關節附近有瘀血且腫脹。所以拉傷與扭傷症狀大同小異，只是前者與肌肉有關，而後者與關節有關。如果仍搞不清楚拉傷與扭傷也無妨。因為處理方式是一樣的。

拉傷或扭傷的時候 怎麼辦？

1. 休息就是最好的治療，立刻停止受傷部位的運動，避免再度刺激傷害。

2. 切勿推拿，尤其在受傷關節或軟組織處，因為已受傷發炎腫脹。可能加重組織損傷之程度，造成所謂的「二度傷害」。

3. 受傷的前3至4天採用冰敷、冷敷，盡量使用冰袋或濕冷毛巾冷敷，以減輕瘀血腫脹，也可減輕疼痛；方法為冰敷20分鐘休息10分鐘；切勿以冰塊直接冰敷，造成凍傷。輕度扭傷後第3至4天採用熱敷法，熱敷可以改善循環、促進新陳代謝，把損壞的組織更新，若能持續一段期間，效果更好。每次熱敷時間約30分鐘，1日數次皆可。

喜歡運動， 不要受傷害！





4.穩定並支持受傷部位，可用護具或紙板協助固定，並抬高患肢幫助血液回流。可用彈性繃帶包紮，但需注意勿太緊，若肢體末端出現紫色或麻木感，表示包紮太緊須放鬆些。

5.一般來說，扭傷若超過兩個星期仍未好轉，請至醫院請醫師再次檢查，因為韌帶重度傷害會造成斷裂，是需要開刀加以縫合的。

6.若有皮膚傷口應注意細菌感染，應先找乾淨的水如開水或消毒藥水清（噴）洗傷口，並以抗菌藥膏敷傷口，用清潔無菌的紗布覆蓋其上，以利揉入傷口的髒東西順利排出體外。

7.嚴重時儘速送醫。受傷部位若有快速腫脹現象，或肢體明顯變形，可能有骨折發生，因骨折會併發大量內出血、韌帶肌腱之移位。請先簡易固定後急速送醫。

如何治療運動傷害

中醫治療運動傷害，也是秉持著『急性冰敷、慢性熱敷』的治療原則，配合針灸、推拿等各種手法，不論新舊、輕重之運動傷害，均可達到痊癒的效果。徹底的治療，更可以預防成爲慢性久傷病灶，演變成「退化性關節炎」或所謂的「氣象台」。

依傷害發生時間的久暫，可以將運動傷害區分爲3期，治療方式並不相同，但原則上是「有疼痛時用冰敷，會痠痛

時用熱敷。」

1.急性期（0～3天以內）

症狀：局部紅腫熱痛，瘀血腫脹。

處置：冰敷20～40分鐘，外敷青草藥膏後，以彈性繃帶固定之，每日冰敷換藥各2～3次；若有傷口處不可用青草膏，應徹底清洗（噴洗）傷口，敷上抗菌之藥膏並蓋上紗布，每日換1次。內服藥以活血化瘀之傷藥爲主。

禁忌：任意推拿、按揉患部，往往導致症狀加重，並不可喝酒。

2.亞急性期（3～6天之間）

症狀：內出血已停止，局部腫脹疼痛。

處置：依狀況可能以冰敷、熱敷或不做冰熱處置，可施以針灸或推拿手法，但手法要輕柔，不可過度推拿，因仍有發炎腫脹未盡消。外敷青草膏後予以以彈性繃帶固定之。在此前兩時期之間尚不宜作拔罐治療。內服藥仍以活血化瘀之傷藥爲主。

禁忌：禁服冰品、酒類。

3.慢性期（第5～7日以後）

症狀：局部腫脹漸漸消退，疼痛漸減但仍然有痠痛，尤其直接受傷部位更爲明顯，遷延不癒。

處置：每日2次，以中藥藥洗熱敷20～30分鐘，並可施以針灸或推拿理筋手法，若久不癒可配合拔火罐治療。加速局部血液循環，促進新陳代謝。外敷青草膏後予以以彈性

繃帶固定之。內服藥以舒筋活絡之藥方爲主。

禁忌：禁服冰品、冷飲。

急性期與慢性期之分野可能依受傷程度的不同與受傷後護理照顧的好壞有所影響，以致每一病例在急性、亞急性、慢性期轉變時程不同，但可依照實際受傷部位有無發熱與腫脹來判斷。至於極嚴重的扭、挫傷，尚可能傷及骨頭，必要時得以借助X光幫忙臨床鑒別診斷，以確保診斷無誤。

預防勝於治療

爲了避免運動傷害，除了養成規律運動的頻率外，每週至少3次，每次20分鐘以上，尚須了解所要從事運動的特性，並事先預防運動傷害的發生。在每次運動前均須充分地熱身，才能防患事先於未然。 圖

<附註>

◎藥洗處方：

取艾葉5錢、紅花1錢、當歸尾2錢、川芎2錢、海桐皮2錢一同放入水中熬煮，水量不拘，趁熱時用毛巾或取蒸氣薰蒸患部。

◎青草膏處方：

如意金黃散（取天南星2錢半、甘草2錢半、陳皮2半錢、厚朴2錢半、蒼朮5錢、大黃1兩5錢、白芷1兩5錢、黃柏1兩5錢、薑黃1兩5錢、天花2兩1錢）共研成粉末備用，使用前加酒、蜂蜜調成黏稠軟膏狀，用薄棉布或厚紙塗抹藥膏厚度約0.3公分左右貼於患部，每隔6—10小時換一次，消腫、消炎效果良好。