

# 運動傷害的處理原則

## 經復健科醫師檢視

剛剛受傷的時候，受傷的組織會出現出血和水腫的現象，之後從外觀上看起來就會紅腫，摸在皮膚上會感覺到比較熱，並且開始疼痛。這個時候，應該以止血、消腫、止痛為第一目標，此時應該進行PRICE原則：

- Protection：保護，確認四周環境的安全性，並對損傷情況做初步判斷與處置，避免意外的第二次傷害，若是方便移動，可以移到陰涼處。
- Rest：休息，這時候就不要再在勉強上場了，休息是為了走更長遠的路。
- Ice：冰敷，一開始可以讓血管收縮使出血減少，也就不會那麼腫了；同時，根據門閥理論，冷的感覺可以抑制痛的感覺，也可以達到止痛的效果。
- Compression：壓迫，利用冰敷袋壓迫在出血點，可以減少出血量，達到止血的效果。
- Elevation：提高患部，讓血液回到心臟，減少患部的血液，達到止血消腫的功效。

### ◆ 運動傷害的預防方法：

1. 適當的暖身與收操：慢跑熱身至略為出汗程度，增加全身的循環，喚醒心肺與肌肉，為後續的激烈活動做準備。熱身後做主要活動肌群的靜態伸展，每個動作停留15秒，以增加肌肉的延展性，避免拉傷。靜態伸展後從事與運動項目有直接關聯的動態熱身操，如籃球的三步上籃與傳接球、棒球的打擊練習。主要活動結束後，應以慢跑或步行來降低運動強度，讓心跳與呼吸慢慢恢復到接近休息時的水準，以避免因突然停止運動所引起的昏厥。



林新醫院  
臺中市南屯區惠中路三段36號  
電話：04-2258-6688#1751



烏日林新醫院  
臺中市烏日區榮和路168號  
電話：04-2338-8766#1751

2. 避免運動過度（練習過量）。
3. 有正確的運動技巧（方法）。
4. 身心狀況不佳或疲勞時避免過大的運動量。
5. 避免過度的緊張現象。
6. 考慮運動器材及場地的安全性：場地及運動設備的保養與整理經常被忽視；許多場地與器材的缺失，常是發生運動傷害的起因。
7. 若是要了解自己的身體狀況適合何種程度的運動，最好做一次徹底的體格檢查，以確保身體的健康和安全。
8. 包紮護具使用：包紮的功用在於提供關節部分的穩定與支撐，並且在受傷後會限制關節活動度與肌肉的活動。不過在一段時間的運動後，繃帶或貼布所提供的支撐功能會下降，因此應拆掉重新包紮，以獲得適當的支撐與保護。運動時應在易受傷部位穿戴護具，例如護踝、護膝，達到保護的目的，同時降低傷害發生的機率。
9. 熱疾病預防：在濕、熱的環境下從事長時間運動，應穿輕鬆、排汗佳、淺色系的衣服，且隨時注意水分的補充。監控在運動後隔天的體重恢復，預防過度失水的情況產生，也是預防熱疾病的另一做法。