

運動傷害類型與防護

凡是與運動有關所發生的一切傷害，無論是直接或間接的傷害都稱為運動傷害。有些是一次巨大的力量可造成，有些是累積多次微小傷害的結果。幸運的是大多數的運動傷害嚴重程度都很輕，如瘀青、挫傷、撕裂傷等。少數人會有較嚴重的傷害，如骨折、韌帶扭傷、斷裂、肌肉拉傷、肌肉斷裂。極少數如頭部外傷、脊椎損傷、胸腔內出血，可能致命或有嚴重後遺症。

運動傷害產生之原因？

發生運動傷害的原因可大分為運動員本身及場地或設備的缺陷兩大主因。在運動員方面，熱身不足、運動技巧錯誤、訓練過量、身心狀況不佳、過度緊張等。運動場地有坑洞、設備不良、護具不足或意外事件都可造成運動傷害。“預防重於治療”，這些是可以避免的。

運動傷害類型？

一般而言下肢的運動傷害較上肢多。各種不同的運動所產生的運動傷害也不一樣。籃球、足球、橄欖球最常見的傷害是挫傷、瘀青、足踝扭傷、膝韌帶扭傷斷裂、半月軟骨破裂。少棒投手有所謂少棒肘（橈骨頭壞死），網球有網球肘（腕伸側肌腱炎）。短跑、跳欄常見大腿肌肉拉傷。長跑、馬拉松在台灣較易發生中暑及抽筋。直接的碰撞，可能造成指骨骨折、鎖骨骨折或前臂骨折。

運動傷害處理原則？

當發生運動傷害時，應立即處理。處理原則為P.R.I.C.E.。保護（Protection），休息（Rest），冰敷（Icing），壓迫（Compression）及抬高（Elevation）。保護是不要引發再次傷害，休息是為了減少疼痛、出血、腫脹並防止傷勢惡化。壓迫及抬高也都有上述的效果。冰敷則尚有止痛效果。挫傷、瘀青、輕度肌肉拉傷、韌帶扭傷，經由上述處理，及適當復健治療都可在短期內痊癒，而回復到原來運動程度。嚴重的肌肉拉傷（斷裂）、韌帶扭傷（斷裂）、骨折，則必須由專科醫師手術治療。

運動傷害治療方式？

肌肉或肌腱斷裂是需要手術縫合，韌帶斷裂則需韌帶重建手術。肌腱炎或第一、二度肌肉拉傷、韌帶扭傷只需保守治療都可痊癒。半月軟骨或膝韌帶斷裂在診斷上，常需借重核磁共振或關節鏡，以達正確診斷，對症下藥。當肌肉抽筋時，必須馬上休息、按摩，使肌肉慢慢放鬆。千萬不可用力踢足底，以防跟腱斷裂。

運動傷害治療的目的是要讓運動員可回復到原來運動水準，或為興趣娛樂，或為獎牌、榮譽，可繼續運動。若為了運動傷害而斷絕以後運動生涯，則是我們最不願看到的結果，與各位共勉。（臺北醫學大學-萬芳醫學中心骨科主任何為斌醫師第150期）

【圖：萬芳醫學中心骨科醫療團隊】

