

校園運動傷害及預防方法

[發表醫師] :林凱勤物理治療師 醫師(復健科)

[發布日期] :2008/9/22

學生在校園裡從事運動的頻率很高，也因為年輕力盛或是出心大意，造成運動傷害，常見運動傷害造成的原因有：一、熱身不夠，二、配備不足，三、技術訓練問題，四、場地不適合、不健全，五、身體狀況，六、身體構造先天的問題；因此也會造成不同程度的運動傷害。

常見的運動傷害在肌肉骨骼系統方面的傷害有：挫傷、扭傷、拉傷、骨折；在身體體溫調節的傷害有：熱衰竭、與中暑，此外還有嚴重的可能有頭部外傷及休克等等。

運動傷害可分為急性及慢性。急性傷害：可明確知道傷害發生原因、在傷害發生時可察覺到明顯的生理改變；慢性傷害：無法明確描述傷害發生經過與機轉會因長時間運動而逐漸累積、或是由急性傷害後轉化造成。因此我們更能了解運動傷害造成的機轉及預防方法。

運動傷害後的緊急應變處理（PRICE）

P -Protection：保護受傷的部位，如：撐拐杖，勿再刺激傷處。

R -Rest：讓傷處休息，積極者採動態休息。

I - Icing：冰敷 15~20 分鐘，以消炎止痛。

C -Compression：壓迫，用墊子及彈繃降低腫脹。

E -Elevation：抬高，儘量抬到高於心臟的位置。

從事運動前的注意事項

- 1.運動前要有充分的暖身與伸展。
- 2.使用正確的裝備、器材從事運動。
- 3.若感到疲倦，不要進行劇烈運動，若運動時感到 4.不舒適，應立即停下來及休息，患急性疾病期間，不適宜做運動。
- 5.運動前要有完整的健康檢查，避免潛在的病情發作，並選擇自己適合的運動。
- 6.記錄每次運動的脈搏次數、運動時間、運動距離及運動後的感覺，作為改進的參考。
- 7.建立合理的目標，才會有滿足感及成就感，建立自信心。
- 8.注意氣候條件：酷熱潮濕的中午應避免運動，流汗後注意補充水分，心臟病患者避免在寒冷的氣候運動。
- 9.選擇方便性的運動，如步行、跑步、游泳及騎腳踏車等。
- 10.運動時選擇適當及安全的場地，並在使用前檢查避免運動傷害。
- 11.結伴運動，可彼此照顧鼓勵，增加運動趣味性。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。