

運動傷害

黃文忠 老師

自己本身應對運動傷害的發生負責，最好的預防的措施，就是當傷害發生時就更要確保傷痛不要繼續惡化。下列介紹幾則可以預防傷害發生，並可使已發生的傷害減少其不良的影響。

一、保持良好的身體情況：

脆弱而又缺乏柔軟性的肌肉很容易受傷，許多關節大都靠肌肉支撐與保護，為使這些關節免受傷害，肌肉應儘可能強韌，並能正常而有力的收縮運動，有良好的體能則肌肉不易疲勞，而肌肉疲勞正是傷害之母。

二、運動前要做熱身運動：

熱身運動使關節和肌肉不易受傷，應包括伸展及正從事該運動項目的一些慢動作。為使心臟要有準備及適應，宜由慢而逐漸增快，由於隨著年齡增加，人體的柔軟性變得愈差熱身運動的時間亦需增加，所以要將熱身運動作為將從事該運動項目的一部份。

三、不要讓您的肌肉變涼：

不要讓您的肌肉變涼，緩和的肌肉較不易受傷及抽筋，當運動完後，穿上乾衣服，並避免風吹，在運動後休息時間內身體最好能繼續動，即使慢慢走也好，以便再度運動時身體柔軟，在身體冰冷時不要運動。

四、使用適合本身的裝備：

使用適合本身的裝備，不適當的裝備不但不能充份發揮體能且易受傷，使用便宜的跑鞋，可能會使腳受傷，便宜的滑雪板有可能跌斷腿，同不著使用職業運動員的裝備，如職業網球選手使用的拍子都繃的很緊，而對您來講可能會造成網球肘。

五、當有軟體組織受傷時，應使用冷敷壓迫法，並儘可能提高傷處部位：

假如受傷的肌肉及關節會經常腫大，若要恢復快些應儘量減少腫脹的程度，舊方法像熱水浴是不適當的，因為它會使傷處加速腫大，應使用冷敷，不但可防止傷處腫大且可消除痛感，或將患處提高方可減少腫痛。

六、應慢慢又穩固的讓受傷部位復原：

在傷痛未完全治癒之前，不當運動將會使那些脆弱的部位很容易再度受傷。

七、守規則：

運動規則部份的理由，是為了減少受傷至最低限度而訂的，如不遵守規則往往有嚴重的傷害產生。較常見的一般性普通運動傷害：

(一) 肌肉拉傷(Muscle Strains)：

拉傷是指肌肉、肌腱複合體的撕裂(所謂肌腱就是將肌肉固定在骨骼上的一種組織，而肌腱又和結締組織混合在一起而將肌肉牽引住)，拉傷有輕重，如腳跟腱拉傷是很普遍的尤其是一些需有快速動，與突然改變方向的運動更是如此，腿筋拉傷亦是其中一例，應注意一旦受傷切勿在未完全復原前又激烈運動將會造成更嚴重的傷害。

(二) 肌肉痙攣(Muscle Spasms)：

肌肉痙攣是一種無法控制又痛苦不堪的肌肉收縮，最主要原因是人體化學系統失調，與體內電解質的不平衡有關，如鈉、鉀、鎂、鈣等，缺水及乳酸堆積過多代謝不及等等。

(三) 扭傷(Sprains)：

扭傷是指韌帶的撕裂而言(韌帶是連接骨骼與骨骼之間的一種組織)最常見的是腳踝與膝關節的扭傷，應速送醫護治療，嚴重的韌帶扭傷需打石膏固定或手術。

(四) 腱鞘炎(Tendonitis)：

指肌腱表面發炎，如有人腳跟腱鞘發炎即為例子，當腱鞘發炎時就會痛，此症大都導因於運動過度，復原的方法需要休息，緩和的伸展及冷敷，務必要有耐心治療，此症需長時間治療，否則可能轉為慢性傷害。

(五) 挫傷(Con Tusion)：

挫傷導自於跌落或重擊，如被壘球擊中可能對血管或肌肉有害，這些組織受到壓迫而形成淤血現象，挫傷也可能造成浮腫或硬化，「冷敷」為最好的療法，嚴重的挫傷需長時間治療，如超過四至六週未見好轉，可能會有鈣質沉著(calcium deposit)的形成，應速就醫。

(六) 骨折(Stress Fractures)：

骨折是骨骼因運動過度而迸裂。如大腿骨骨折，但它可能被誤診為脛骨骨膜炎，因它不易以X光診斷出來，骨折會被敷上石膏無論如何，骨骼未癒合前不要再動。

(七) 運動醫療：

不在本討論範圍內，嚴重傷害的治療並非您的責任，是屬醫生醫療行為，如頭部或頸部的受傷，如處理不當可能會

有生命危險。

註：本文資料摘自"如何處理運動傷害"一書，原著者為醫學博士
THOMAS D, FAHEY, ED, D .

運動傷害依身體的結構大約可分為肌肉與關節的傷害，軀幹或頸部的傷害，下半身的傷害，手部與臂部肩膀的傷害，以及復原，每個人尤應具備一些運動傷害及復原的常識，如何時施行冷敷？何時施行熱敷？如何增強受傷的肌肉，如何增加關節活動的範圍，如何藉訓練使傷害加速復原 等等。以及伸展運動的重要，什麼叫做等長收縮？等張收縮，等長收縮，非等張收縮，等速收縮(同能運動)，以及為什麼過度運動會造成腿痛(Leg pains From Oveuse)？什麼叫訓練過度(Overtraining)？什麼是腳跟腱伸展運動(Achilles Tendon Stretch)？什麼是鼠蹊部傷害(Groin Injuries)？呼吸困難？長距離跑步腹側疼痛(Side Pains While Running)？及頸部(Neck Pain)、流鼻血(Nose Bleed)、打籃球眼瞼撞傷、網球肘(Tennis Elbow)等等，將於往後上課中陸續介紹。