

急性的運動傷害該如何處置

經骨科醫師檢視

- ◆ 運動時若發生急性的挫傷，關節韌帶扭傷或肌肉肌腱的拉傷，應該立刻休息，停止運動，同時對受傷的部位進行冰敷，用彈性繃帶施行壓迫性的包紮，並設法抬高患部，以下是處理急性運動傷害的原則(R·I·C·E·原則)：
 - 一. Rest(休息)
 - 二. Icing(冰敷)
 - 三. Compression(壓迫)
 - 四. Elevation(抬高)
- ◆ 對於已經產生的腫脹瘀血(如踝關節扭傷之後)，要使它早日消腫止痛最好的方法是【冷熱交替式水療】，先將患部浸在攝氏四十度左右的熱水中，在不痛的範圍內活動四至六分鐘後，立刻改浸在攝氏十至十六度的冷水中一至二分鐘，然後又回到熱水中做四至六分鐘的活動，如此冷熱交替進行五次(約費時三十分鐘)，且最後一次須浸在熱水中，完畢之後將患部抬高，活動五分鐘後綁上彈性繃帶，這樣算是一次完整的冷熱交替式水療，一般而言，在急性期受傷之後的前四十八小時適用冰敷的方式來消除腫脹瘀血，四十八小時之後則可改用熱敷的方式來促進局部組織的血液循環，以加速發炎組織的代謝及排除。



林新醫院
臺中市南屯區惠中路三段36號
電話：04-2258-6688#1780



烏日林新醫院
臺中市烏日區榮和路168號
電話：04-2338-8766

◆ 如何治療及預防運動引起的肌肉酸痛？

肌肉酸痛，不論是急性的或遲發性的，不外是由於肌肉缺血，肌肉痙攣或結締組織異常所引起的，尤其是平常很少運動的人，偶而作一次較激烈的運動，除了可能發生運動傷害之外，更容易產生肌肉酸痛的現象，處理這種肌肉酸痛，只要立刻停止運動，讓肌肉重新恢復正常的血流量，就會使酸痛迅速消失，如果再加以適當的熱敷(例如浸泡在熱水中)，並作輕微的伸展運動或按摩，效果則會更好，預防之道在於避免持續性的等長肌肉收縮或拉長性的肌肉收縮，像舉重、拔河等運動就較易發生肌肉酸痛現象，而有規律性的等長收縮，如騎腳踏車、跑步、游泳等運動，則比較不會產生肌肉酸痛，因此選擇適當的運動方式是相當重要的，此外，加強伸展性的熱身運動，適度的拉長肌肉肌腱，運動量不宜太激烈，也能減少肌肉酸痛的發生。

◆ 慢跑有哪些好處？慢跑可改善四大生理功能：

- 一. 加強心臟血管系統的功能。
- 二. 改善肺活量。
- 三. 可以減肥。
- 四. 可以維持較佳的體能，減緩老化的現象。

除了這些生理功能的改善之外，經常慢跑訓練的人在心理方面也有許多好處，往往對自己的自信心較強，情緒較穩定，做事較積極，有主見，性格較外向，不易失眠，處事安然，較不緊張，這些心理功能的改善，絕不是藥物或其他治療方式所能輕易達成的。

◆ 不得其法的慢跑，對身體會造成哪些傷害？

- 一. 膝關節疼痛。
- 二. 後腳跟肌腱炎。
- 三. 疲勞性(壓迫性)骨折。
- 四. 大腿髖關節部疼痛。
- 五. 背痛問題。
- 六. 腳踝關節扭傷。
- 七. 鞋子太緊對皮膚及神經造成壓破。
- 八. 引發心臟病發作。
- 九. 造成全身紅疹、氣喘，甚至性休克。
- 十. 引起腹部疼痛或腹瀉現象。