

我運動，而且我不受傷！

一運動傷害的預防及急性期處理

骨科主治醫師 簡言軒

規律的運動訓練對骨骼肌肉系統會有長期好的影響，不僅增強肌力，並會減輕韌帶及軟骨所承受的力量，也可使韌帶增強、軟骨增厚；如果是支撐體重的運動，更可增加骨骼的密度。但早期的運動訓練，如訓練過度，就會造成骨骼肌肉的受傷，包括肌肉及肌腱的拉傷或斷裂。每次運動訓練一開始就要先花十分鐘暖身，而且在結束的最後五分鐘要慢慢減少活動量，以便使身體慢慢冷卻下來。

造成運動傷害的原因，包括：

1.運動者本來已有身體上的疾病－

運動者最近如有關節的病變，此時運動要著重於加強關節旁的肌力而盡量減少關節所受的壓力，例如將慢跑改成走路或游泳。

2.沒有充份的熱身運動

每次五到十分鐘的溫和拉筋運動，可減少骨骼肌肉的受傷，突然的跳躍及扭動運動，很容易造成受傷。

3.過度劇烈的運動過程

例如平常不運動的人突然開始激烈的運動起來，就很容易引起意外傷害，

運動前「暖身」的重要性

人類體能的收縮組織是具有彈性的，這個彈性即所謂的柔軟性，是指肌肉在關節或身體節段活動範圍之內的延長能力。像體操、芭蕾舞等運動，都需要有很好的柔軟性。而這個柔軟性是受組織溫度及肌肉的血液飽和度所影響。當我們的肌肉溫度高時，收縮性較好，相反的肌肉溫度低時，收縮性就較差。

因此，不管我們是在做運動或比賽之前，都要做到三個步驟：

1.五到十分鐘的暖身運動，包括慢跑或是柔軟體操

2.全身性拉筋運動，靜態的拉筋是最常用最安全的拉筋方法，此方法是將關節或肌肉拉到最舒適的極限範圍10~30 秒或更久，重複5~10 次。

3.靈活性的運動使身體的協調及本體感覺能夠暖和起來。本體感覺神經肌肉的促進，一般而言是維持收縮十秒接著放鬆十秒，而且要重覆3~5 次。

急性運動傷害的種類與處理

運動傷害80%是軟組織的受傷，包括韌帶的急性扭傷、肌腱的拉傷、創傷性的滑囊炎及撕裂性骨折等。而其中最常發生的位置包括踝關節、膝關節、肩關節和脊椎。發生運動傷害的初步處理，包括抬高患處、彈性繃帶

壓迫包紮、每二到三小時冰敷20~30 分鐘，以及適度的休息為處理原則。

運動安全是運動時最要注意的一件事。因此，我們應該在瞭解自己的身體及環境條件下進行運動。像早上稍微寒冷時，高齡或患有高血壓的朋友，最好不要早晨運動。在運動過程中，身體任何一部位感到不適，都必須需要停下來作處理。在運動已接近尾聲的時候，不要讓自己的身體從激烈的狀態中驟然停止，而是採漸進緩和的方式，讓運動停下來。