

運動傷害防護講座

(一)何謂運動傷害防護？

凡以各種不同的方式，加強訓練特定肌肉群之力量、柔軟度、反應時間等，並提供適當的防護措施，以減少運動傷害的發生機率，都可稱為運動傷害防護。當傷害發生後，適當的現場緊急處理、送醫救護到復健治療，以幫助運動員早日回到運動場。

(二)運動傷害的緊急處理程序

P (Protection) 保護

R (Rest) 休息

I (Ice) 冰敷

C (Compression) 壓迫

E (Elevation) 抬高

S (Support) 支持

(三)運動傷害的緊急處理程序

保護：避免受傷部位受到二次傷害。

休息：受傷後，使患部得到完全休息。

冰敷：當受傷部位後會發炎，此步驟可減少其副作用。

壓迫：利用彈性繃帶纏繞患部，以減少出血，應注意鬆緊度。

抬高：將患部抬高，高於心臟，以減少內出血。

(四)如何避免運動傷害

適當的熱身運動 (Warming up)

合宜的緩和運動 (Cooling down)

運動的服儀與裝備

適當的運動場地

正確的使用運動器材 ·

使用護具與貼紮 ·

選擇適合的運動環境

(五)急性運動傷害原因 ·

運動技巧不正確、不熟練 ·

運動場地、環境、器材不適 ·

準備動作不足 ·

過度自信 ·

運動過度激烈 ·

身體狀況不佳（感冒、生理狀況不良、…） ·

情緒因素（心理壓力、精神不集中、…）

(六)慢性運動傷害原因 ·

長期急性運動傷害反覆累積 ·

長期運動過量造成 ·

休息不足 ·

緩和運動缺乏 ·

營養不足 ·

疲勞未恢復、體能恢復不足

(七)運動傷害緊急處理其注意事項 ·

推拿、按摩 · 過渡伸展 · 熱敷 · 外用藥膏（充血性） · 避免過渡活動

(八)運動傷害的處理原則（以受傷時間分） ·

急性期：指受傷後 24 至 72 小時，對患部進行冰敷與壓迫，並在患部不痛範圍內，活動關節進行伸展。 ·

亞急性期：指受傷 2 至 5 天，可進行冷療及被動伸展與主動關節運動，並進行電刺激、熱敷、水療。

(九)預防二次傷害

急性期：勿噴肌樂、貼沙隆巴斯、按摩、熱敷…，會使病情加劇。 · 亞急性期：要有適當的活動，如伸展、按摩、熱敷…，以加速組織恢復速度，須注意患部變化。 · 慢性期：以熱敷與復健工作並行治療，著重於組織復原工作。

(十)如何預防運動傷害

正確的運動程序觀念 · 強化基本體能 · 正確的基本技術動作養成 · 適量、適時（過與不及） · 適當的防護措施 · 合適的服儀（服裝與鞋、襪） · 合適的地點