



運動受傷了 怎麼辦

111學年度第一學期

CONTENTS

01 常見的運動傷害有哪些？

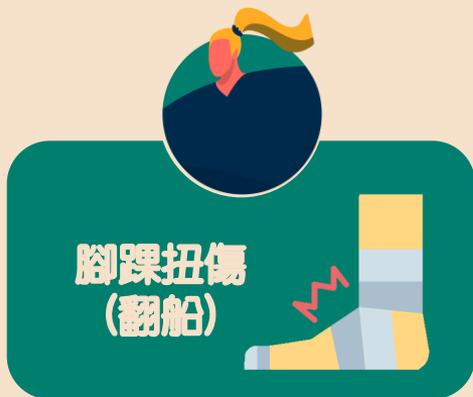
02 為什麼會運動傷害？

03 運動傷害處理原則
PEACE&LOVE

04 如何有效預防運動傷害？

校園常見的運動傷害 有哪些？





常見運動傷害



籃球常見運動傷害



腰背肌肉拉傷



半月板破裂



前十字韌帶撕裂
/斷裂



前脛骨症候群

髌骨周圍疼痛 ·

正常半月板



水桶柄狀破裂半月板

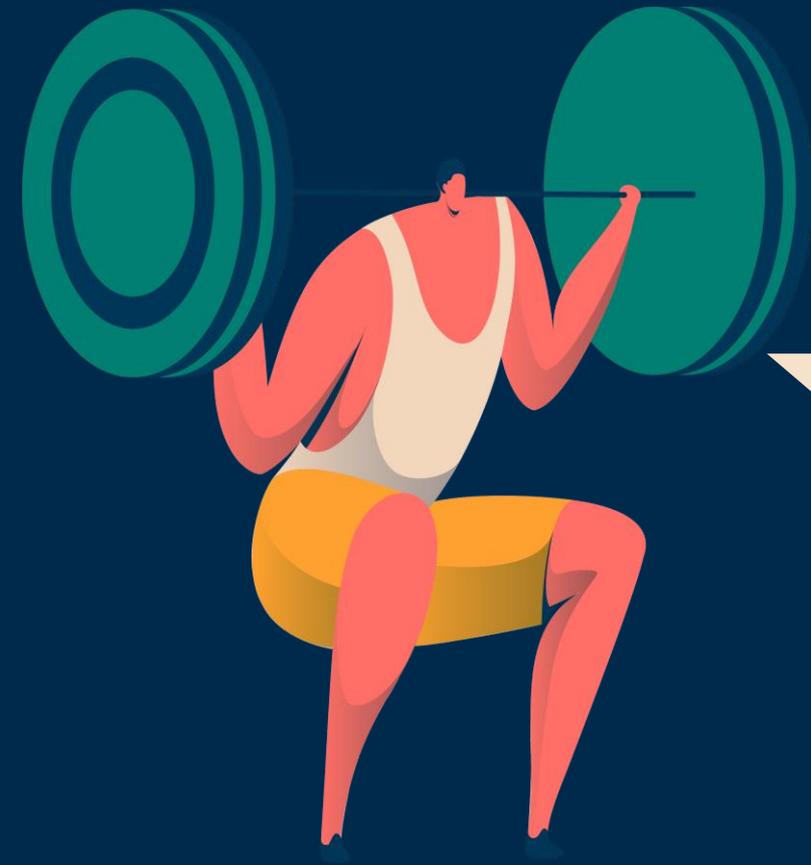


股四頭肌鍵(跳躍膝)

為什麼會運動傷害？

內在因素

外在因素



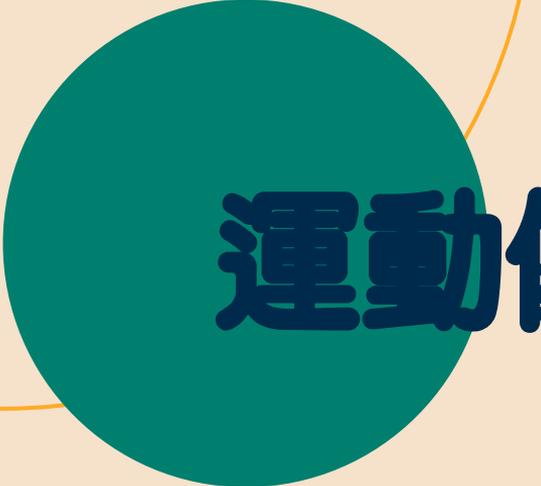
外在因素

- 高衝擊的運動
- 過量運動(超負荷)
- 運動強度過強
- 場地設施不全
- 發生意外(衝撞)



內在因素

- **身體適能**
(肌力不足以負荷)
- **技術層面**
(動作技能不正確)
- **心理層面**
(沒信心、過度自信)



運動傷害要怎麼處理

先區分急性還是慢性運動傷害？

開放性傷口

關節炎

打籃球撞傷

腳踝扭傷

脫臼

骨折

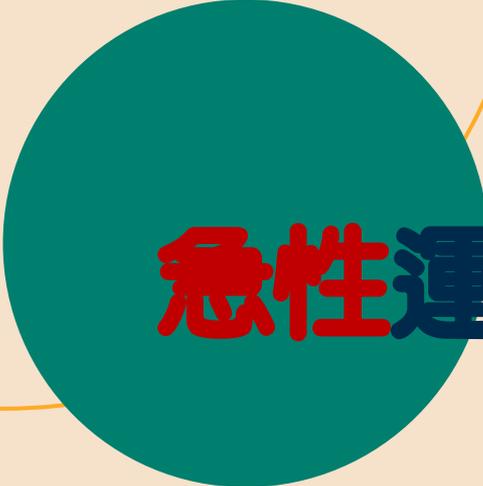
疲勞性骨折

肌腱炎

肌肉拉傷

韌帶斷裂

慣性脫臼



急性運動傷害處理原則

PRICE原則?

PEACE原則?

急性運動傷害處理原則

P

/Protect

保護



1. 檢查
2. 立即保護
3. 使用護具

R

/Rest

休息



減少活動
防止惡化

I

/Ice

冰敷



每次15-20分鐘
組間休息10分鐘
冰敷三組
檢查傷況

C

/Compress

壓迫



彈性繃帶
向心包紮

觀察遠端狀況
防止包紮過度緊繃

E

/Elevate

抬高



抬高患部
高於心臟

最新軟組織受傷處理原則

急性期

Protect

保護

Elevation

抬高

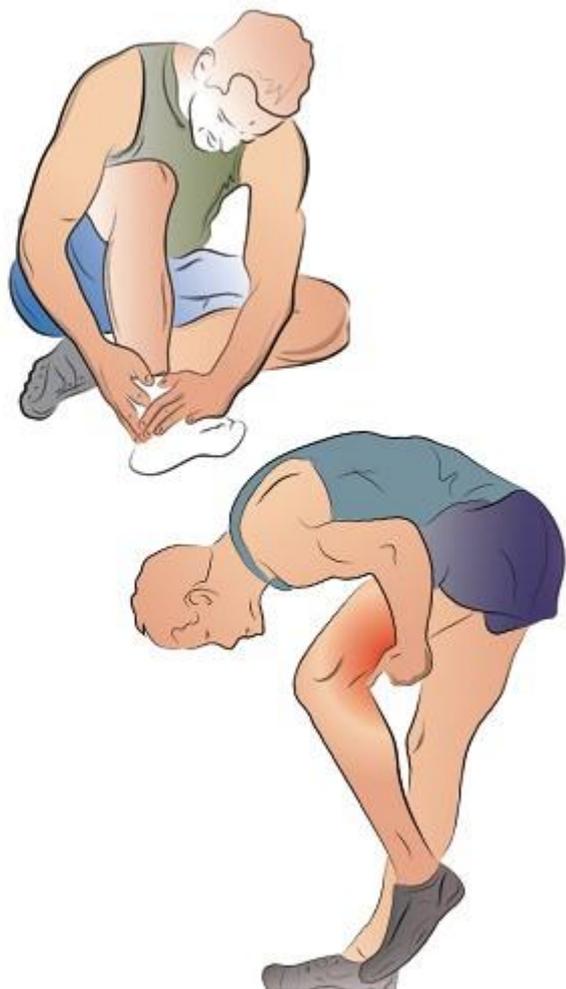
Avoid NSAID 避免消炎

Compression

加壓

Education

衛教



PEACE

運動傷害 72小時內

Protect 保護

應減少負荷、限制活動1~3天，避免、減少組織出血，防止傷勢擴大，並降低惡化傷勢的風險。但值得注意的是，休息也要適量，因為長時間休息會影響組織的強度和品質，若疼痛緩解後，可開始進行適當運動。



Elevation 抬高

把受傷的部位抬到比心臟高的位置，這樣能促進回流，減少、消除腫脹反應。



Avoid NSAID 避免消炎藥物

受傷後的發炎反應能幫助組織進行修復，但消炎藥會抑制發炎，同時也會減緩修復，讓傷口修復時間拖得更長。



Compression 加壓

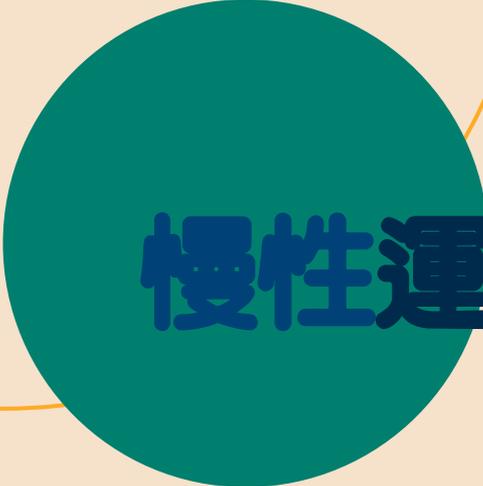
利用彈性繃帶等對傷口進行加壓，有助於改善關節腫脹和組織出血。



Education 衛教

鼓勵病人主動處理傷痛、教導正確觀念，可以幫助傷口恢復得更好，應避免過度依賴針灸、電療等被動式復健或不必要的治療與手術。





慢性運動傷害處理原則

評估→治療→復健→恢復

最新軟組織受傷處理原則

亞急性期



Load

負荷

Optimism

樂觀

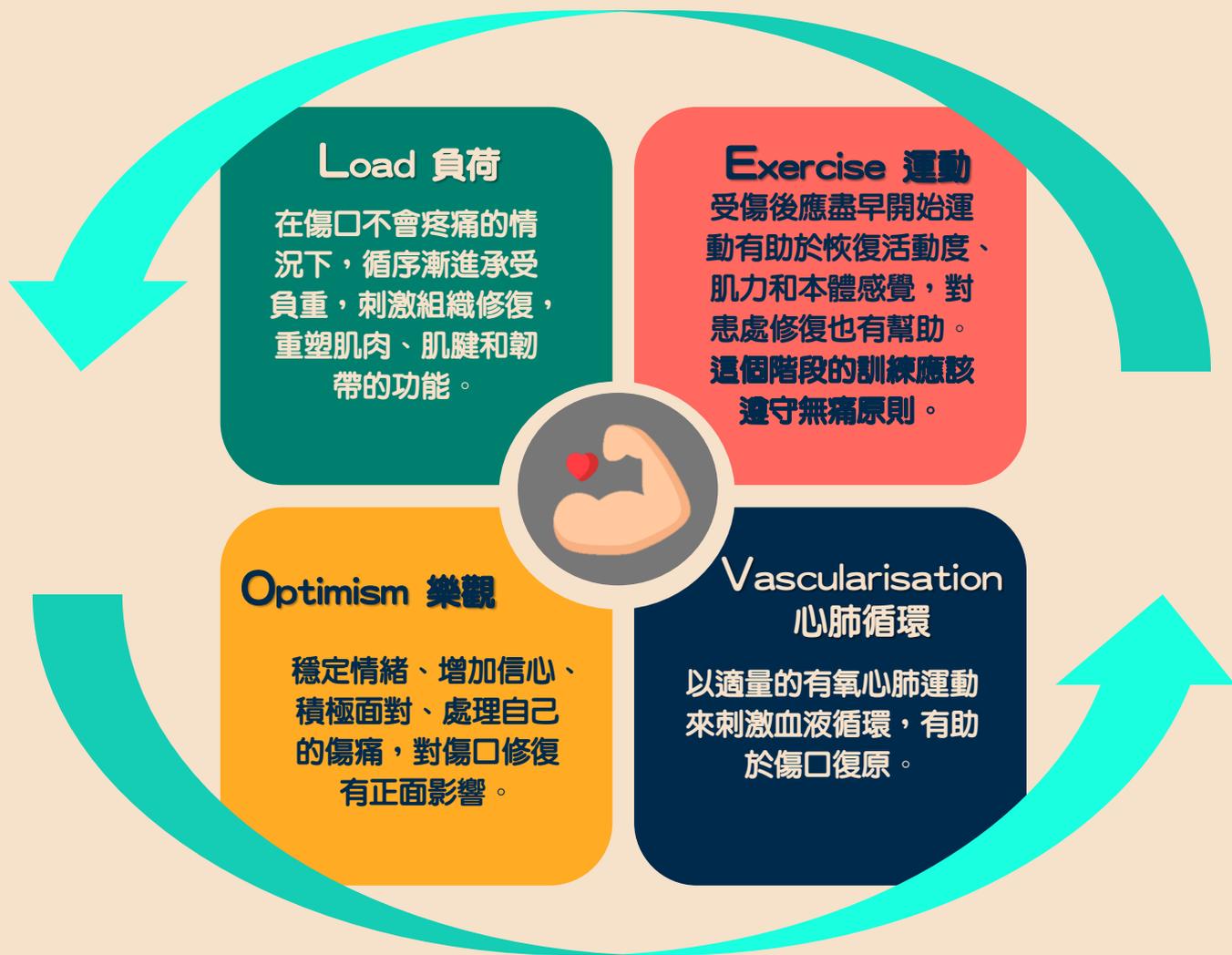
Vascularisation 心肺循環

Exercise

運動

LOVE

運動傷害
72小時後





*清創

清洗傷口
由內而外

包紮

覆蓋紗布
保護傷口



1

3

2

4

外傷處理方法



上藥

棉棒沾藥
薄薄一層

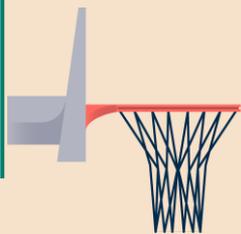
更換

更換敷料
直到癒合





如何有效預防運動傷害？



預防的方法



合適的運動裝備



運動前充分熱身

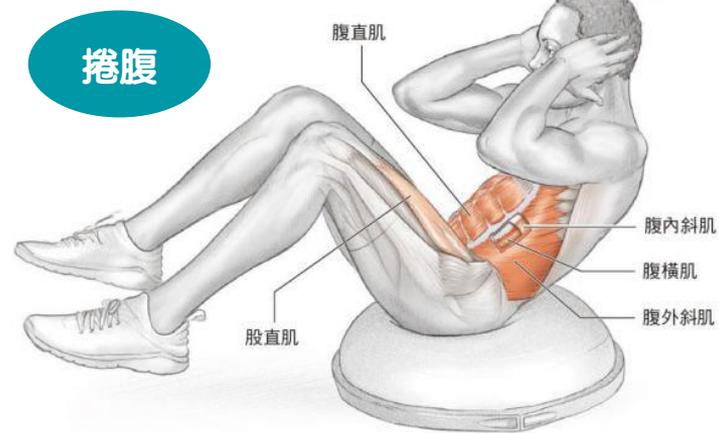
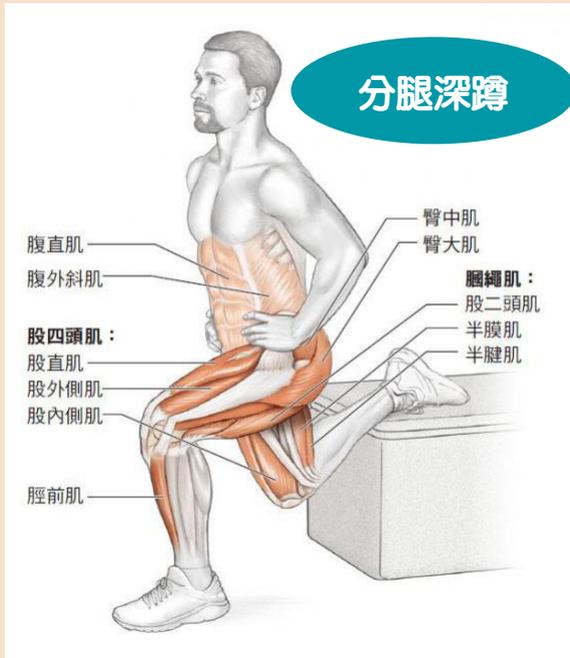


正確的運動姿勢及觀念



運動後適時放鬆伸展

肌力增強訓練



Question

假設剛剛下課小瑋不小心跌倒擦傷了怎麼處理？

請問看到同學打籃球扭傷要怎麼辦嗎？

請問運動傷害處理原則PRICE分別為何？

參考資料

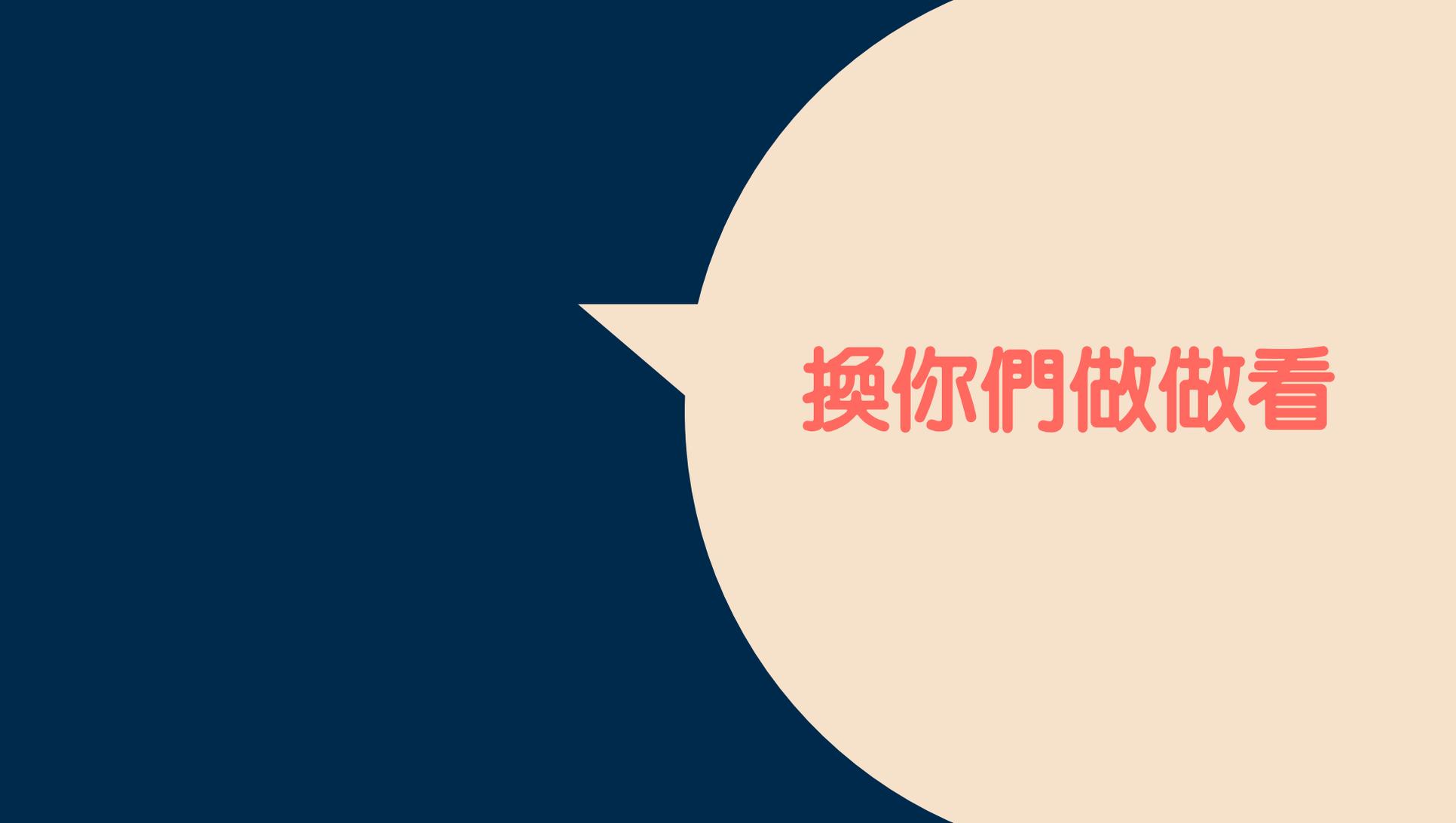
- 傷後免冰敷，運動傷害處理新原則 康健雜誌
- <https://www.flaticon.com/>
- YOUTUBE/腳踝扭傷該怎麼辦
- YOUTUBE/鐵腿
- <https://www.ihealth.com.tw/article/%E8%B6%B3%E5%BA%95%E7%AD%8B%E8%86%9C%E7%82%8E/>
- <https://www.extaping.com/articles-amp-videos/knowledge-base/sports-injuries/article/851.html>

THANKS

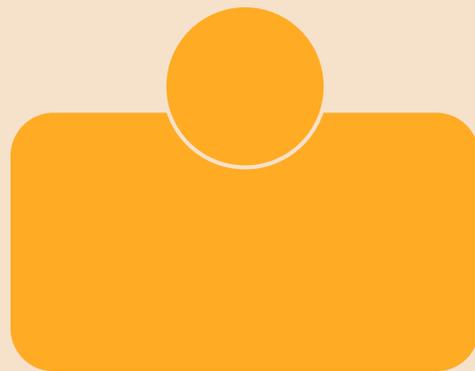
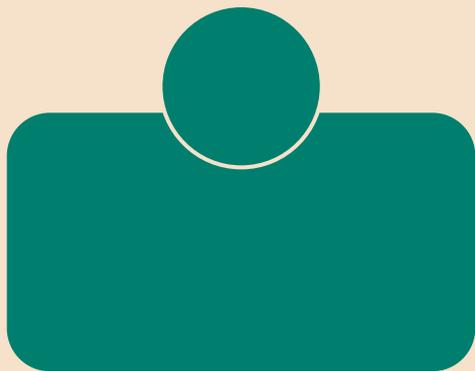
下課

*提醒:加分的同學下
課請記得找老師登記

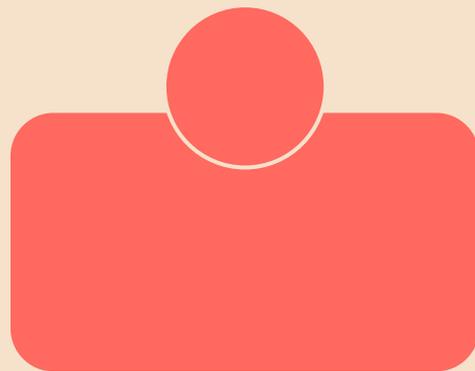
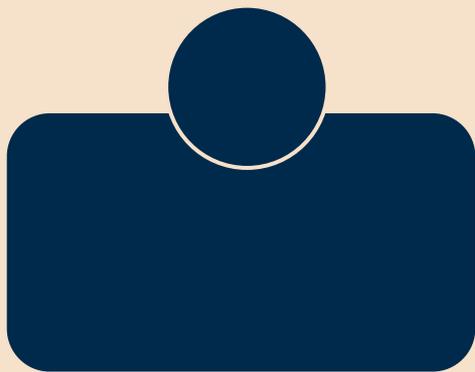




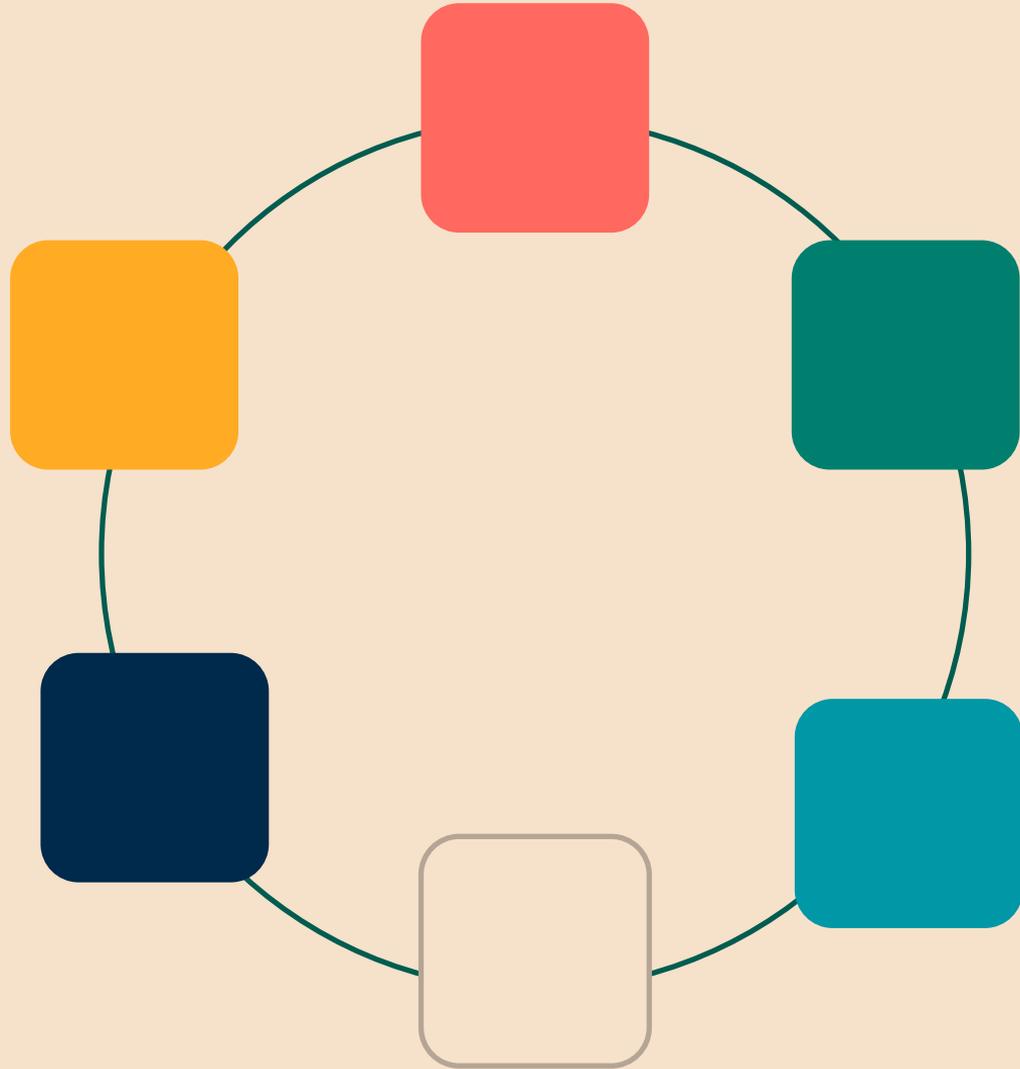
換你們做做看



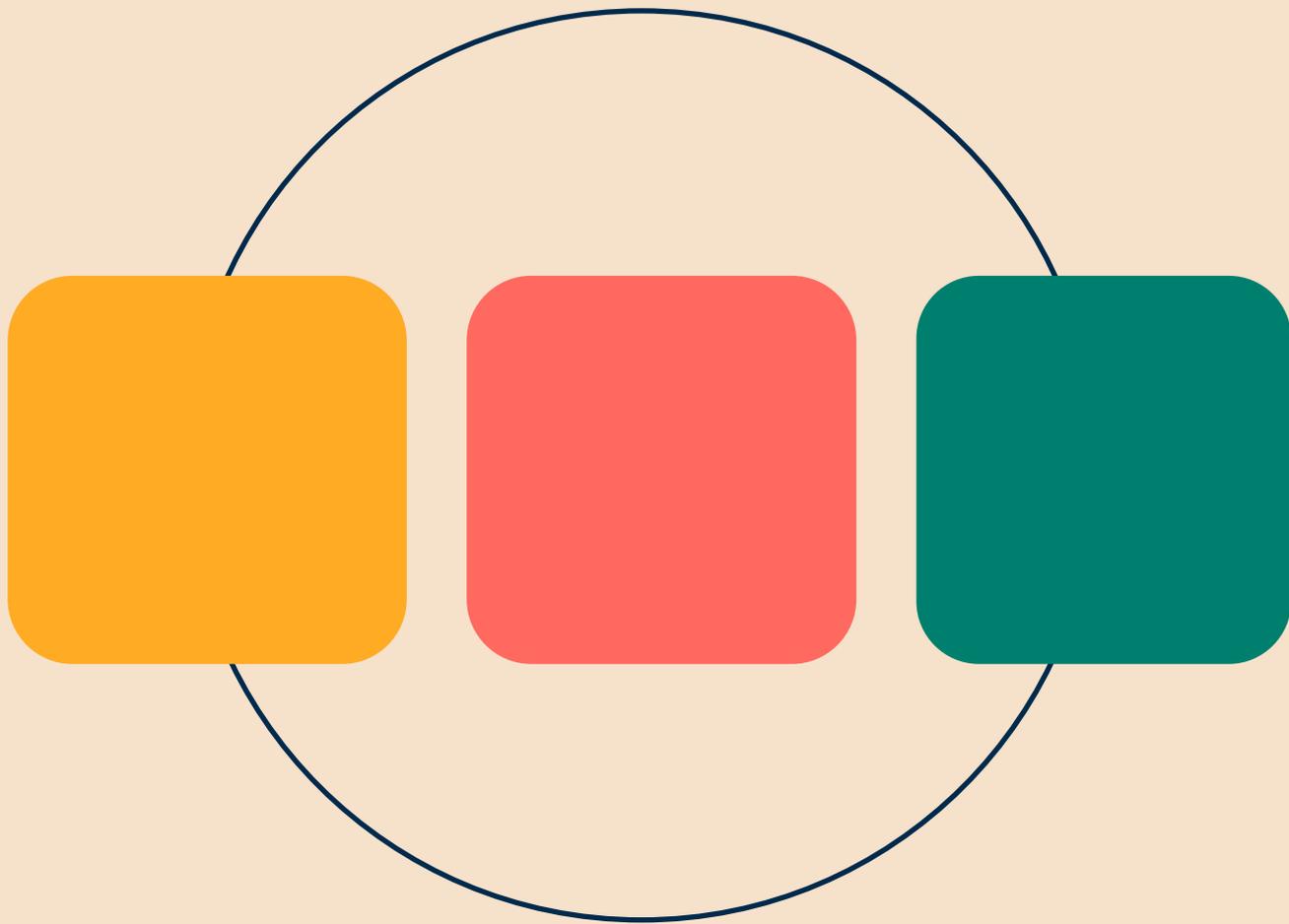
海報範例



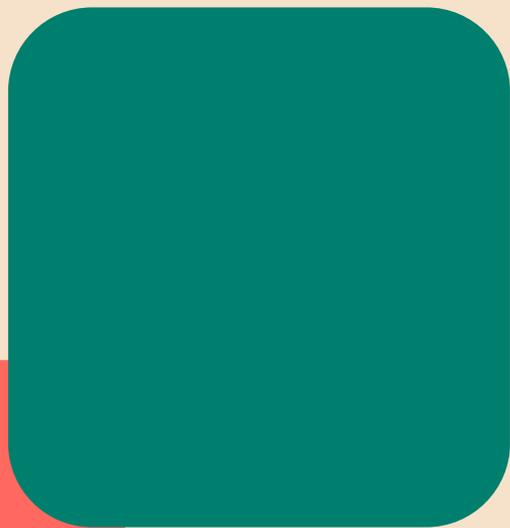
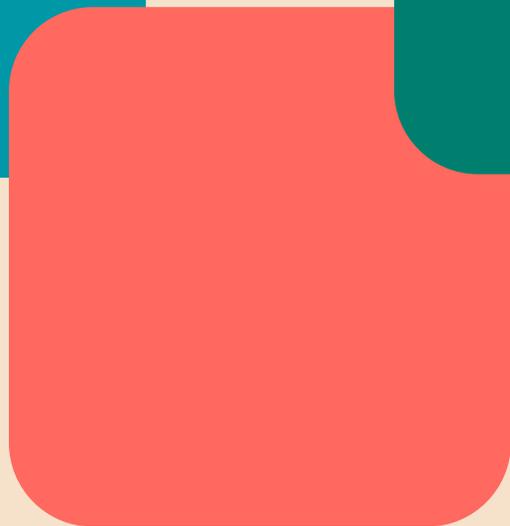
海報範例

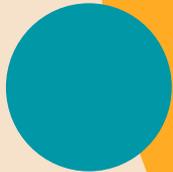
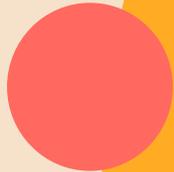


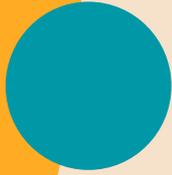
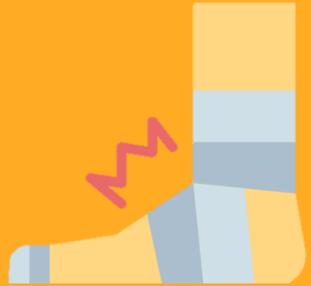
海報範例



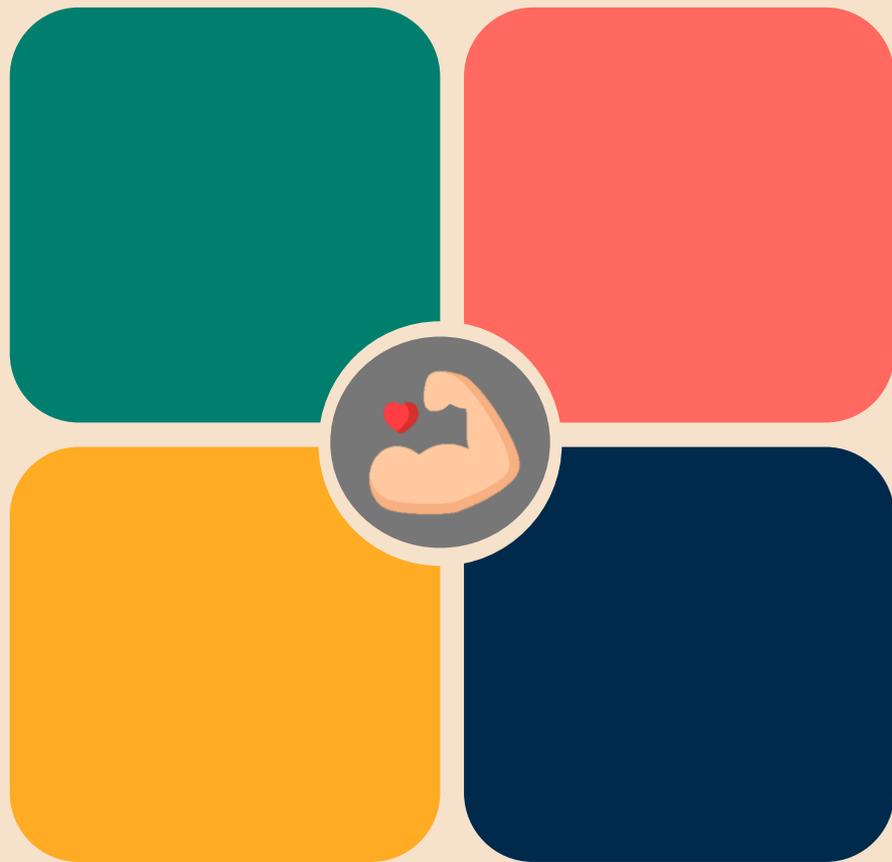
海報範例



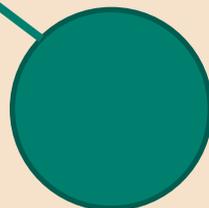
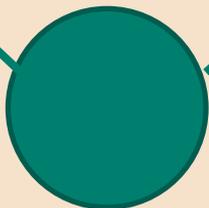
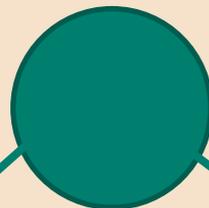
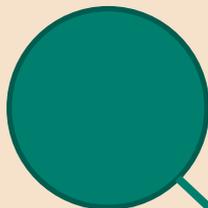




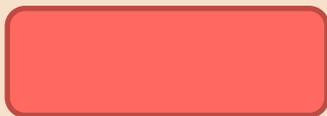
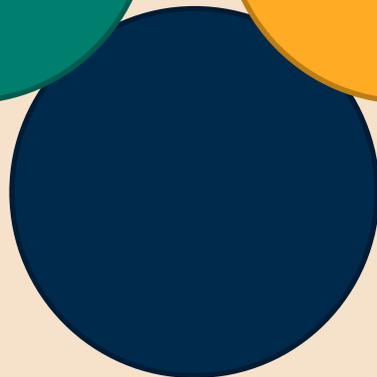
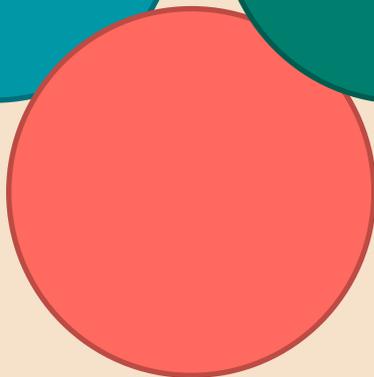
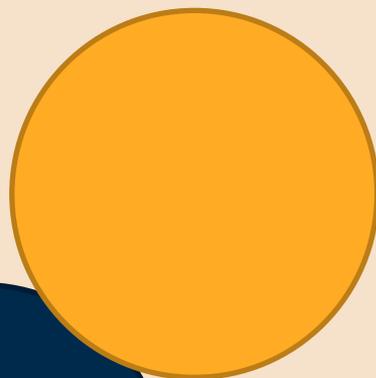
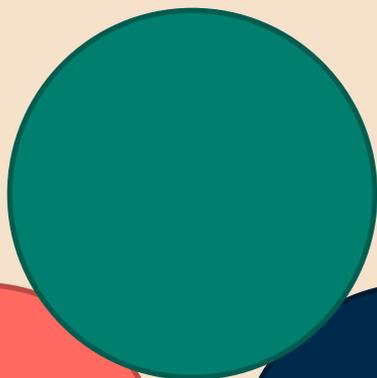
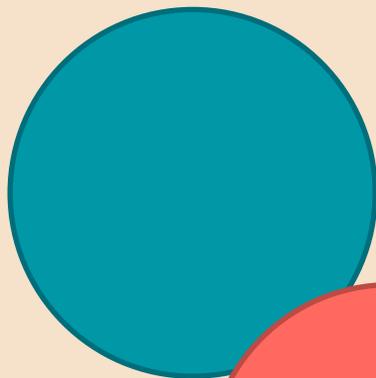
海報範例

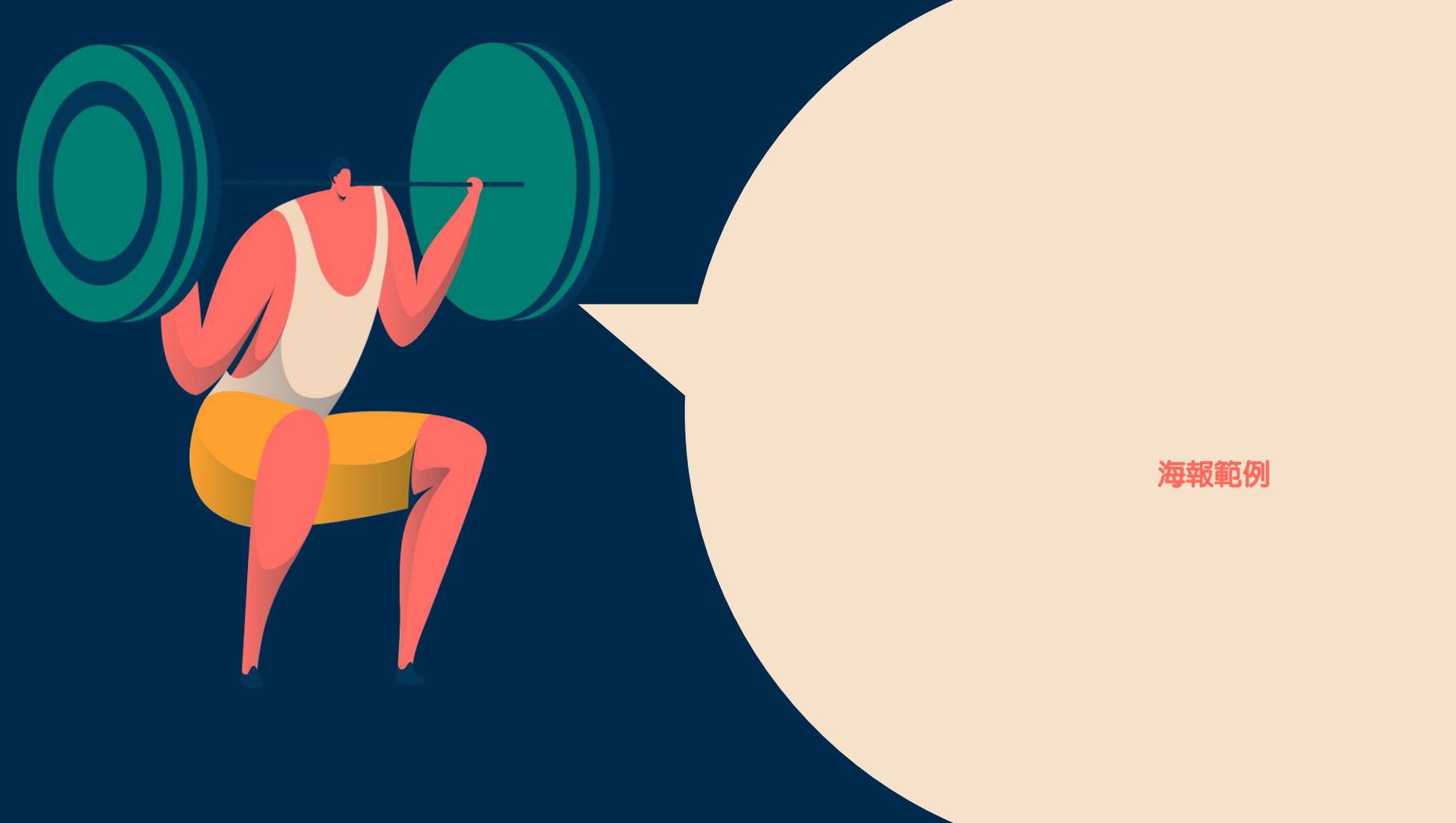


海報範例

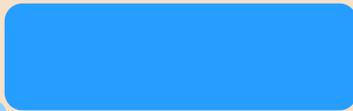


海報範例

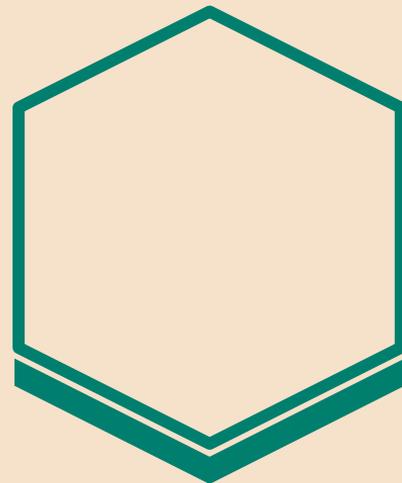
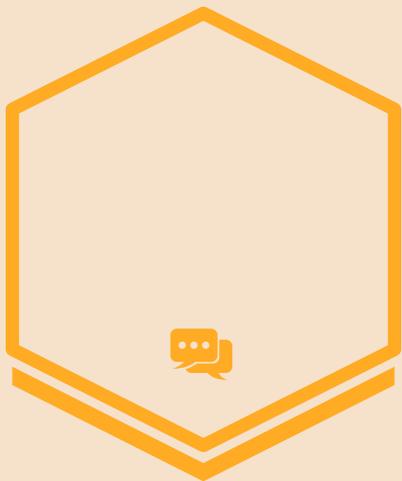
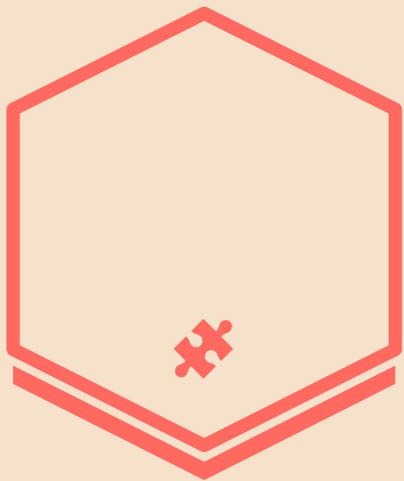




海報範例



海報範例



海報範例



P /Protect

保護



1. 檢查
2. 立即保護
3. 使用護具

R /Rest

休息



減少活動
防止惡化

I /Ice

冰敷



每次15-20分鐘
組間休息10分鐘
冰敷三組
檢查傷況

C /Compress

壓迫



彈性繃帶
向心包紮

觀察遠端狀況
防止包紮過度緊繃

E /Elevate

抬高



抬高患部
高於心臟

最新軟組織受傷處理原則

急性期

Protect

保護

Elevation

抬高

Avoid NSAID 避免消炎

Compression

加壓

Education

衛教



最新軟組織受傷處理原則

亞急性期



Load

負荷

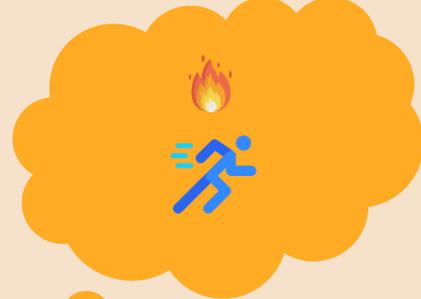
Optimism

樂觀

Vascularisation 心肺循環

Exercise

運動



圖片素材

