

常見運動傷害處理



主講：廖甫哲老師

彰化縣立溪陽國中

國立體育大學

運動保健學系 運動傷害防護組

彰化師大

2000年雪梨奧運運動傷害防護師

2002年釜山亞運運動傷害防護師



避免運動傷害--運動強化身體

五大原則



- 良好的精神狀態 — 上課集中精神整隊
- 強壯的身體能力 — 常常有良好的運動習慣
- 正確的運動觀念 — 不做出危險動作
- 充足的休息調養 — 疲勞或小傷要休息
- 妥善的傷害處理 — 就醫及正確處置是必須

的



容易發生運動傷害的原因

→ 疲勞

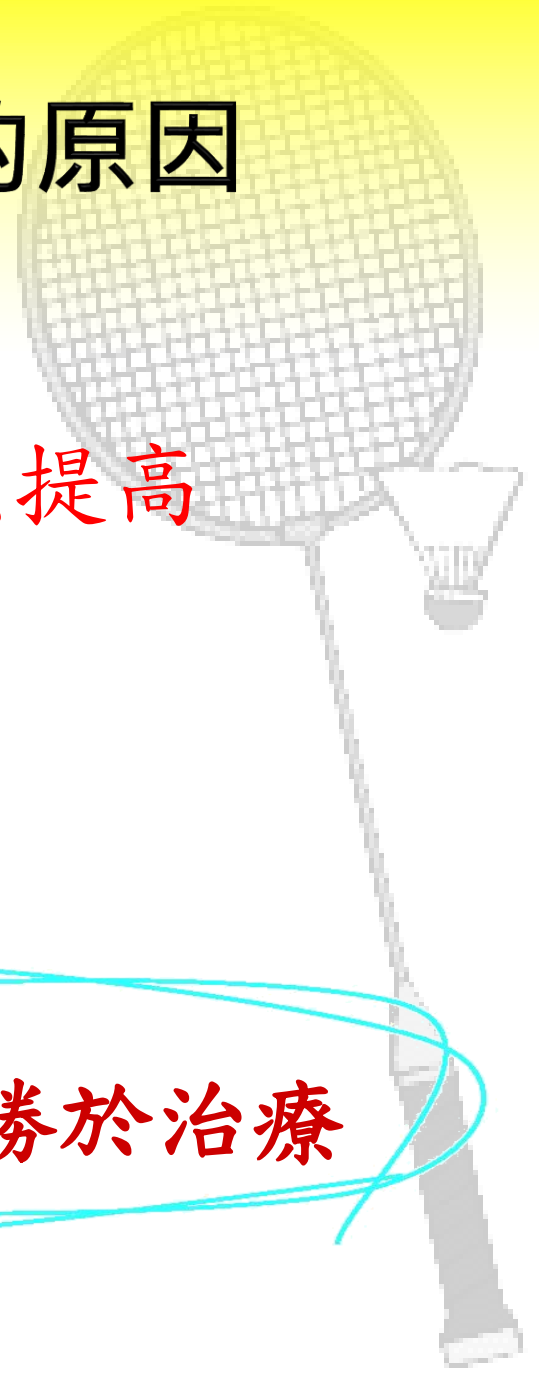
→ 熱身不足

→ 強度突然提高

→ 運動過度

→ 運動技能不足

最高處理原則 → **預防勝於治療**



運動傷害預防

→ PRICE 原則處理傷害

受傷急性期間出現 紅、腫、熱、痛，
應盡快依 PRICE 原則處理。

- | | |
|--------------------|--------|
| P rotection | → 保護 |
| R est | → 休息 |
| I cing | → 冰敷 |
| C ompress | → 壓迫 |
| E levate | → 抬高傷處 |



運動傷害預防

→ PRICE 原則處理傷害

Protection → 保護

a. 運動傷害發生時，必須停止一切活動，別再撐了~

b. 立即離開運場域，保護自己，避免二處傷害。

c. 保護傷處，若有外傷避免感染。

???帶傷上陣???



運動傷害預防

→ PRICE 原則處理傷害

Rest → 休息

- a. 別以為自己很強，繼續《一ㄥ下去。
- b. 休息是為了走更長的路。

???打斷手骨顛倒勇???

運動傷害預防

→ PRICE 原則處理傷害

Icing

→ 冰敷

- a. 一般冰敷—冰敷袋或塑膠袋
- b. 有外傷的冰敷—先處理皮膚外傷
- c. 冰水療冰敷—外傷禁止

每次不超過20分鐘，每日次數??

???冰敷太久...凍傷???

運動傷害預防

→ PRICE 原則處理傷害

Compress → 壓迫

a. 避免後續腫脹

b. 適量的外部壓力可以減少出血及血塊堆積

??多緊?多鬆??

運動傷害預防

→ PRICE 原則處理傷害

Elevate → 抬高傷處

a. 增進靜脈血液回流

b. 降低患處血壓

??高於那裡?抬多高??一定要嗎??

運動傷害預防

→ 疼痛降低之後處理方向

1. 腫脹造成 → 消腫、動動看...
 2. 黑青血腫 → 熱敷、按摩
 3. 功能性喪失 → 基本功能訓練
 4. 肌力下降 → 痠痛感上升、控制力下降
 5. 恢復肌力 → 10%~50%~90%...
 6. 正常活動力 → 痠痛下降、力量上升
- ??國術館喬??拳頭師傅??針灸放血??







就會有生命危險



國術館"喬"傷脊椎 害幼教師丟工作

12:28:32 滾茶燙身 女大生85度C打工 慘遭滾茶毀容



蘋果日報

案例

一、阿龍下午在籃球場打球，突然踩到同學的腳，踝扭了一下，覺得麻麻的，想說不大痛就不管，繼續打球，不到十分鐘腫起來了，而且有黑青。覺得帶去國術館給師父喬就好，也有上膏藥，三天依然很痛，經骨科醫師診斷並照X光後，骨折。



應該怎麼做才對？

二、小林是個上班族，每天都覺得肩膀及頸部很硬，試過了熱敷與按摩都覺得無效。一天下班經過一家按摩店，就想說進去試看看，也沒問拳頭師傅是否有相關執照，就讓他轉了脖子，發現下半身麻痺，後來緊急送醫才發現頸椎骨裂傷，壓迫神經…

他錯在哪裡？

今日小活動

→ 冰敷包製作及使用

- 一、將冰塊放入冰袋或塑膠袋
- 二、加入少許水
- 三、將袋口或塑膠袋口鎖緊
- 四、將冰袋攤平
- 五、平均平舖於患處
- 六、利用固定繃帶將冰袋固定
- 七、冰敷時間約為15分鐘





