

淺談運動傷害

黃立偉*

摘 要

運動傷害的產生，大部分來自不當的操作姿勢，或是缺乏事前的準備，及其應有的保護措施，若傷害初形成，未即時施以適當的處理方式，可能將會造成更嚴重的傷害，或者因此產生永久性的後遺症。本文旨在探討運動傷害的產生，以及如何分辨運動傷害的種類，及運動傷害的預防與處理。

『運動傷害』是指，凡是一切因運動而產生的傷害，無論間接或直接的傷害，皆可列入運動傷害的範圍。例如『挫傷』、『肌肉拉傷』、『韌帶扭傷』、『關節炎』、『肌腱炎』、『疲勞性骨折』……等傷害。

*高英工商體育科老師

壹、前言

隨著社會知識水準的提升，人們開始注重其生活品質，會在日常生活中，利用假日或平日閒暇的時候，安排從事一些休閒活動與運動，以達放鬆身心及身體保健的效果。例如從事登山、跑步、騎單車、球類等運動；然而在從事這類運動中，往往忽略了可能帶來的運動傷害。

運動傷害的產生，大部分來自不當的操作姿勢，或是缺乏事前的準備，及其應有的保護措施，若傷害初形成，未即時施以適當的處理方式，可能將會造成更嚴重的傷害，或者因此產生永久性的後遺症。本文旨在探討運動傷害的產生，以及如何分辨運動傷害的種類，及運動傷害的預防與處理。

貳、何謂運動傷害

一、何謂運動

『運動』通常是指具遊戲特質，與他人競爭或自我挑戰，從中適度獲取愉悅、樂趣的身體活動。

體育大詞典（1984）定義：『任何種類的遊玩、消遣、運動、遊戲或競爭，不論在室內或室外，是以個人或團體的比賽為主的部份，這種比賽的操作包含著某種技巧和身體的超越技能。』

二、運動傷害的定義

『傷害』指的是，由一次或多次的身體內發或外力所造成，對身體組織所產生的破壞結果。

『運動傷害』是指，凡是一切因運動而產生的傷害，無論間接或直接的傷害，皆可列入運動傷害的範圍。例如『挫傷』、『肌肉拉傷』、『韌帶扭傷』、『關節炎』、『肌腱炎』、『疲勞性骨折』……等傷害。

參、運動傷害的形成

運動如同一把兩面刃，可以促進身體循環代謝、紓解壓力、有益身心健康，但同時也會因為一時的疏忽，而造成了運動傷害，所以事前必須注意，做好準備功課，預防傷害的產生。而運動傷害的形成，大多數來自於下列因素：

一、運動前的暖身不足

二、未遵守秩序及規則

三、未穿著適當的服裝

四、動作錯誤及不熟練

五、過分逞強自我要求

六、不小心的相互碰撞

七、未先熟悉場地環境

八、未先做好安全檢查

九、場地設施不夠完善

肆、運動傷害的分類

運動傷害大致可分為兩種，可依受傷的情形與症狀來區分，可分為『急性運動傷害』與『慢性運動傷害』：

一、急性運動傷害

急性運動傷害是指，一次由內在的瞬發力量或外來的衝擊力道，立即性所造成身體組織的破壞，受傷者可以清楚的知道受傷過程、時間、地點。常見的急性運動傷害類型如下：

(一) 挫傷（撞傷）

骨頭或肌肉受到撞擊所產生的傷害，最常發生在近距離肢體接觸的運動，或在棒、壘球運動中遭球擊中。造成肌纖維斷裂與微血管破裂出血，因而使受傷部為產生內出血的紅腫現象。若未適當處理，則可能產生受傷部位組織纖維鈣化，造成慢性疼痛的情況。

(二) 韌帶扭傷

韌帶因突然的過度伸展或扭轉，造成韌帶受傷或嚴重撕裂傷，最常發在關節部位，尤其在於腳踝外側。輕微的韌帶扭傷，會帶來關節活動時的疼痛感，外觀並無明顯變化。嚴重的韌帶扭傷，因韌帶部分或完全斷裂而產生劇痛，伴隨著微血管破裂開始產生嚴重血腫，受傷部位會腫脹疼痛無法活動。

(三) 肌肉拉傷

肌肉因突然強大的收縮作用，或者不正常的肌肉協調活動，造成肌肉纖維斷裂的情形。輕微肌肉拉傷，因小部分肌肉纖維斷裂，外部無明顯症狀，唯有在受傷部位上按壓時或者用力時，才會感覺疼痛。嚴重的肌肉拉傷，可能因肌纖維完

全斷裂，肌肉與肌腱交合處脫離，斷裂的肌肉兩端因出血腫脹，而斷裂處產生凹陷。

（四）關節脫臼

關節處因突然的拉扯，或外力撞擊造成關節骨骼的移位、關節囊破裂，最常發生的部位在肩關節上。關節部位外表可看見變形，關節無法活動，脫落部位因韌帶過度伸展或斷裂而出血腫脹。若曾有關節脫臼之經驗，其部位再次或經常受傷，極可能造成關節部位韌帶鬆弛與關節囊擴大，進而演變成慢性脫臼，所謂的習慣性脫臼。

（五）骨折

由於外力的衝擊、或因過度訓練致骨骼過度疲勞，而造成骨骼折斷，可分為閉鎖性與開放性。傷患可聽見骨骼斷裂的聲音，受傷部位外觀可能變形扭曲，因內出血腫脹，產生皮膚變色，情形嚴重會導致出血及休克。

二、慢性運動傷害

慢性運動傷害是指，長期性累積多次微小的傷害，可能微感或無感，因而疏忽未去注意。受傷者往往無法指出傷害是何時何地發生，直到身體出現不適之症狀或影響運動表現後才發現。然而在受到急性運動傷害之後，受傷部位也有可能轉化成慢性運動傷害。以下是常見的慢性運動傷害類型：

（一）肌腱炎或筋膜炎

因肌肉過度或長期的使用，造成肌腱慢性發炎。大都發生在靠近關節部位，會有酸疼、腫脹、無力現象。

（二）關節炎

因關節的過度負荷或未經訓練給予重負荷，使得關節受傷而發生退化性的病變。受傷的部位會有疼痛、壓痛感，關節活動時常會有聲響，有時會出現腫脹疼痛或無法使力。

（三）疲勞性骨折

骨骼在長時間的反覆操作下，無法承受猛烈的壓力，因為過度的使用，而造成骨骼疲勞衰落的情形，會在壓力點上形成壓力性骨折現象。受傷的部位大都發生在脛骨上，受傷處會有刺痛與急性疼痛，甚至出現持續性疼痛。

（四）急性運動傷害處置不當

倘若急性運動傷害處理不當，會使傷害變成不易復原，進而使傷害情況惡化或出現後遺症，轉化成慢性運動傷害。

伍、運動傷害的處理

當出現慢性運動傷害情況時，可依診斷、治療、復健三原則來處理，了解其傷害症狀及原因，至醫院開始進行治療，然後選擇適當的復建方式。

然而在面對處理急性運動傷害時，可依『PRICE』原則來做緊急處理，可在傷害發生後 24 至 48 小時內進行，受傷嚴重者建議需立即送醫較佳，『PRICE』原則如下所示：

一、保護 protection

正確的搬運傷者、固定患部，避免受傷部位再次受到傷害，以傷患最舒適的方式支持輕緩移動至安全地方。

二、休息 rest

讓受傷者立即可以休息，避免由於繼續活動所引起的疼痛、出血或腫脹現象，預防傷勢的惡化。

三、冰敷 icing

對受傷的部位持續性的進行冰敷，以避免因微血管破裂造成持續腫脹、減輕患部疼痛。

每次冰敷大約 10~15 分鐘，休息 5~10 分後再進行冰敷，如此重複 3~5 次。

冰敷時皮膚會有四階段感覺，冷 > 疼痛 > 灼熱 > 麻木，當變成麻木時就可先暫時停止冰敷，進行包紮動作，後再施行冰敷。

四、壓迫 compression

使用彈性繃帶包紮受傷部位，給予適當的壓迫，可以減緩傷勢惡化、減低傷者患部疼痛。須注意血液循環切勿過緊。

五、抬高 elevation

將受傷部位抬高，使傷處高於心臟位置，減低出血避免持續性腫脹。

陸、結論

如果運動傷害已經發生了，切勿逞強漠視或驚慌失措，立即於第一時間做好適當的緊急處置，並進一步的前往就醫治療，這樣可以將所受到的傷害減至最輕，避免日後留下麻煩的後遺症。

運動是一件有益身心健康的事，養成良好的運動習慣，除了可以促進身體代謝循環，也可以適時的釋放情緒壓力。但如果對運動的方式不瞭解而貿然進行，將會使身體帶來運動傷害；如果我們可以事先認識即將從事的運動，瞭解其運動的方式與規則，做好事先準備與暖身活動，運動傷害的發生，其實都是可以避免的。

參考文獻

- 運動生理學網站 <http://epsport.ccu.edu.tw/>
- 體育大詞典 教育部體辭編會主編 台灣商務出版 1998