

運動傷害的預防

★注意事項:

- 一、運動前先做暖身運動(warm-up)並續做伸展運動 5 至 10 分鐘
暖身運動可促進血液循環，增加體溫與肌肉軟性，可有效預防運動傷害；
伸展運動可以有效增加關節活動度及肌肉伸展性，減少運動的傷害。
- 二、運動後應續做緩和運動(cool-down) 10 至 15 分鐘，整個運動才算結束
運動後應做緩和運動(如走路或伸展肢體)，讓身體回復至休息狀態，有助於清除因運動而產生的代謝廢物及幫助血液流回心臟。
- 三、運動時應使用適當裝備
首要考慮適用的鞋子，不同種類的運動應選擇不同功能設計的鞋子。

★運動傷害處置的基本原則:

運動傷害急性期指組織受傷後數分鐘至 72 小時不定期出現『紅腫熱痛』。

保護 P=protection: 將受傷部位固定及保護，以免加重其傷害程度；可利用貼紮、繃帶或護木包紮固定。如覺太緊而患肢末端冰冷、麻木、膚色變紫或太鬆應立即鬆綁進而重新綁過。

休息 R=rest: 在受傷後，要停止受傷部位的活動，必要時可使用柺杖做適當的支撐。沒有醫生的檢查與許可，不應從事激烈的活動，避免再次刺激而使傷勢惡化，同時也能促進復原。

冰敷 I=ice: 在受傷後 48-72 小時內，藉由使血管收縮，減緩血液循環速率，並減少組織液滲出，進而達到控制受傷部位的腫脹、疼痛及痙攣的症狀，因為受傷部位的腫脹程度會影響復原所需時間的長短。

壓迫 C=compression: 以彈性繃帶包紮於受傷部位，做局部壓迫，以減少內部出血與組織液滲出，也具有控制傷害部位腫脹的功效。

抬高 E=elevation: 將受傷部位抬高（高於心臟），幫助積聚於受傷部位的組織液能回流，避免受傷部位的過度腫脹。可與冰敷、壓迫同時實施。

PRICE

【弘明實驗高中健康中心關心您】

