



運動創傷的處理及預防方法

現代人注重休閒生活，運動可算是生活中不可缺少的項目。運動能使身體健康，增強抵抗力；對專業的運動員而言，他們更可在運動場上突破自己的紀錄及獲取勝利。但在某些情況下，運動卻會對人體產生損害，甚至造成創傷。各種運動創傷也有不同的處理及治療方法，如果延誤治理或治療不當，可引起嚴重的併發症或後遺症。因此，及早給予適當且正確的治療，可減低運動創傷對人的影響。



撰文：
香港大學李嘉誠醫學院
護理學系導師
葉家瑄

運動創傷可影響關節活動能力

運動時，身體上任何部位都有可能受傷，這些創傷多與骨骼肌肉有關，且屬於輕度或中度的創傷，如肌肉、肌腱及韌帶發炎或撕裂等；而嚴重的創傷如骨折、脫臼則較為罕見。這些輕度或中度的創傷，往往影響關節的活動能力與穩定程度，影響日常生活。

最常見的運動創傷包括拉傷及扭傷，並出現在踝、膝、腕、手肘及肩的關節。拉傷是因為肌肉過度伸展，或突然扭曲而造成。當肌肉拉傷後，受傷處會出現刺痛的感覺，疼痛會向外延伸，而肌肉會僵硬，甚至出現痙攣的狀況，亦可能會出現腫脹。

而扭傷則是關節附近的韌帶及組織突然受到扭曲或拉扯所造成，其症狀是關節附近的位置感到疼痛、出現瘀血及腫脹。

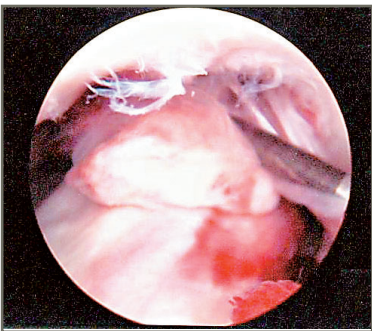
運動創傷分為急性及慢性

要了解運動創傷的治療與預防，就必須知道造成創傷的原因及種類，可分為急性及慢性創傷兩大類。

(一) 急性創傷：

受傷者知道受傷原因及事後的生理改變。以下因素均會增加運動時出現急性創傷的機會：

- 1. 運動的性質：**有些運動經常發生肢體的碰撞，導致骨折。這些運動是指經常有身體接觸的運動，如籃球、足球、橄欖球、體操、柔道、跆拳道等，均屬高危險性的運動。
- 2. 運動的四周環境：**進行運動時，應考慮天氣、活動場地及地面的狀況。天氣太熱，容易出現脫水；天氣太冷，可影響關節肌肉伸展，所以快速動作、關節突然改變方向，或突然停步等，均可導致關節及肌肉受傷。
- 3. 運動的裝備及器材：**正確配戴保護用具（如護膝等）可減低運動時受傷的機會。因此，戴上合適的保護用具及運動鞋來做運動，有助預防運動創傷。而運動器材的結構及尺寸是否合乎自己使用，都會影響運動安全，所以進行前應小心檢查及調整器材。



扭傷的症狀是關節附近疼痛、移動時疼痛加劇，關節附近有瘀血且腫脹，圖中便是關節受損後的情況。

4. 身體的適應能力：這是指人的心肺耐力及肌肉柔韌性。若經過長時期的休息或少做運動，進行劇烈運動時，身體會無法適應而導致關節受損，甚至危及生命。

(二) 慢性創傷：

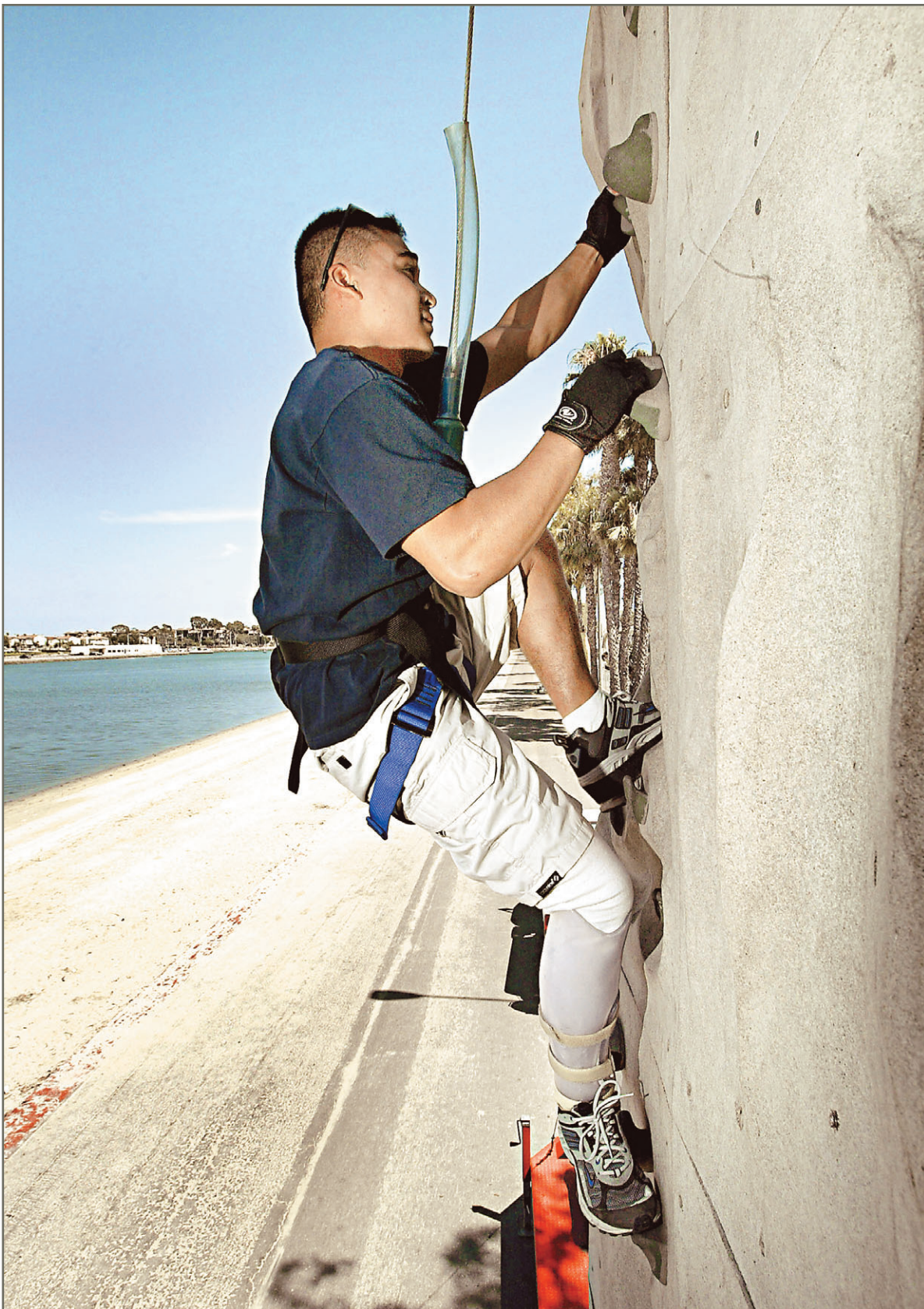
受傷者無法描述受傷經過與其因由。他們可能因長時間的運動，令本身的傷患更為嚴重、或因沒有處理急性創傷，而演變成慢性創傷。以下因素均可導致慢性創傷：

- 1. 生理的限制：**進行不適合自己生理結構和體型的運動，自然較為容易受傷。例如肌腱太緊的人學習舞蹈、跆拳道；或體型纖瘦的人進行拳擊、摔角等運動，均會增加受傷的機會。
- 2. 技術的程度：**運動技術較差或姿勢不正確的人，也較為容易受傷。
- 3. 缺乏技術指導：**如果沒有教練或專業人員的教導，受傷的機會亦會增加。

PRICE處理原則

運動創傷如能及早給予適當且正確的處理，對受傷部位的癒合以及治療都有很大的幫助，並可盡快復原。下列是發生運動創傷時的PRICE處理原則，可即時進行適當的處理，然後送往醫院治理。

- P = Protect(保護)：**保護患處，避免再次受傷
- R = Rest(休息)：**立刻停止受傷部位的活動，避免患處繼續出血及腫脹。
- I = Ice(冰敷)：**受傷部位需在48



運動時配戴適當的保護裝備，可避免受傷。

(Getty Images)

小時內進行冰敷。冰敷可減低患處出血、疼痛與腫脹的狀況，從而放鬆肌肉。

C = Compression(壓迫)：受傷部位可使用彈性繃帶纏綁，以作固定，使患處不再出血。

E = Elevation(抬高)：受傷部位應抬高，以減少患處繼續出血。若是上肢受傷，應抬高患處高於心臟；而下肢則可高於骨盆的位置。

預防運動創傷的方法

要預防運動創傷，應在運動

前進行15至30分鐘的熱身活動，以增加血流量及攝氧量，亦可增強關節活動能力。

另外，伸展運動亦同樣重要。運動前進行伸展運動，除了增強關節活動能力，亦可增加肌肉、肌腱及韌帶的伸展性，從而減低受傷的機會，避免出現肌肉酸痛。值得一提的是運動後也要做伸展運動，好讓身體的肌肉、肌腱及韌帶回復休息的狀態。

進行運動時，使用保護用具可保護關節，避免受傷。此外，長

期進行某項運動，可學習「自我感覺反應訓練」(proceptive training)，例如排球隊員需學習接球時翻滾的動作，以減低衝力，從而減低受傷的機會。

其實，大部分運動創傷都可避免的，只需多加了解及運動前後進行伸展運動，便可將受傷的機會減至最低。

如果運動時不幸受傷，就應立即進行適當的急救及治療。只需對運動創傷有正確的觀念及認識，便可享受健康的人生。