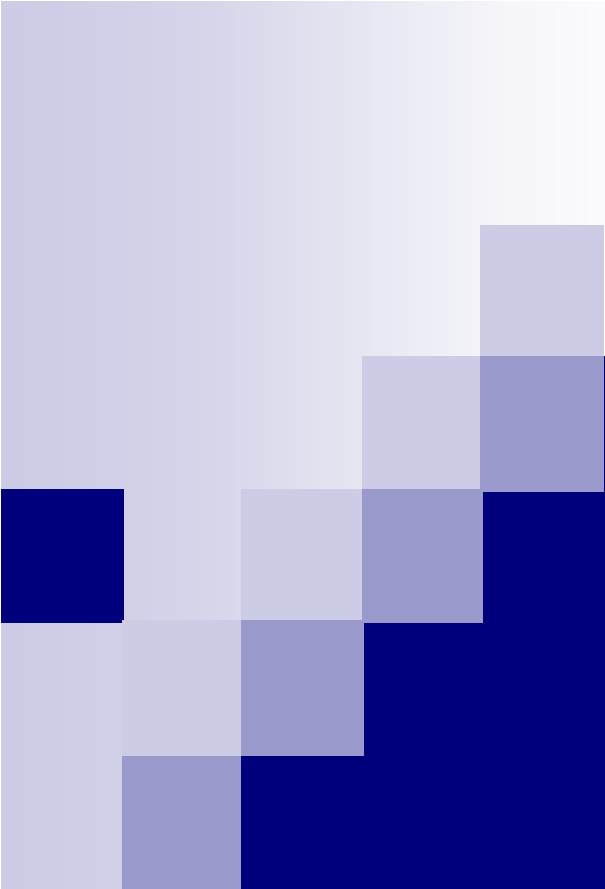




認識運動傷害

台北醫學大學附設醫院

復健科主治醫師

康峻宏醫師



運動傷害

- 為什麼會產生運動傷害？
- 運動傷害的特色是甚麼？
- 運動傷害可以預防嗎？
- 運動傷害發生要怎麼辦？

運動傷害的發生

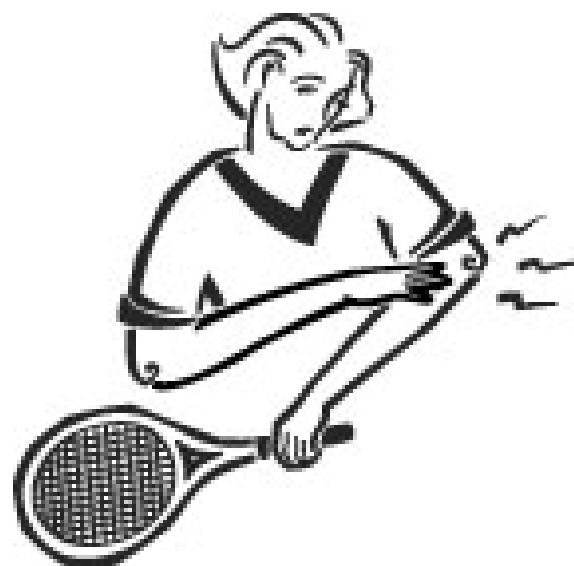
■ 反覆過負荷

- ☐ 過度訓練

- ☐ 新手上路

■ 單次傷害

- ☐ 意外



運動傷害的原因

1. 內因性:

- 訓練不足、熟悉度不佳、技巧不良。
- 肌耐力不足。
- 柔軟度不足。
- 生物力學及解剖上的缺陷。

2. 外因性:

- 場地氣候不佳。
- 使用之器材不良。
- 過度或是不良的強度。

© Original Artist
Reproduction rights obtainable from
www.CartoonStock.com



"Our skiing definitely improved on last year.
I only dislocated my shoulder and Colin only
broke one leg."



運動時的警訊

1. 訓練過度

無法回復的疲勞感

運動表現持續下降

輕微感冒症狀

心情低落、暴躁

2. 反覆性運動傷害



運動傷害的特異性

對於不同種類的運動，亦存在不同種類的傷害。

--籃球:足踝扭傷、膕骨勒帶炎、十字勒帶拉傷等。

--慢跑:足底痛及蹠骨痛、膕骨股骨痛、應力性骨折等。

--芭蕾舞:脊椎滑脫症、扭傷等。

針對不同型態的運動，應有不同的預防計畫。

運動傷害的特異性



轉身投籃的問題

前十字韌帶斷裂



運動傷害的特異性

有氧舞蹈常見的問題



慢跑常見的問題





如何預防運動傷害

強壯的骨骼肌肉系統的條件

- 肌力：可以幫助支持穩定關節，且可以較輕鬆從事各種活動
- 柔軟度：合適柔軟度提供活動時緩衝，可減少傷害。
- 協調度：靈活且精準的動作，減少受傷的機會。
- 心肺耐力：全身性的活動能力。



避免傷害的發生

- 1.良好的肌力、肌耐力、協調度及柔軟度
- 2.正確的基本動作
- 3.合適的場地、時間及器材
- 4.健康的身體狀態
- 5.規則性的訓練及運動



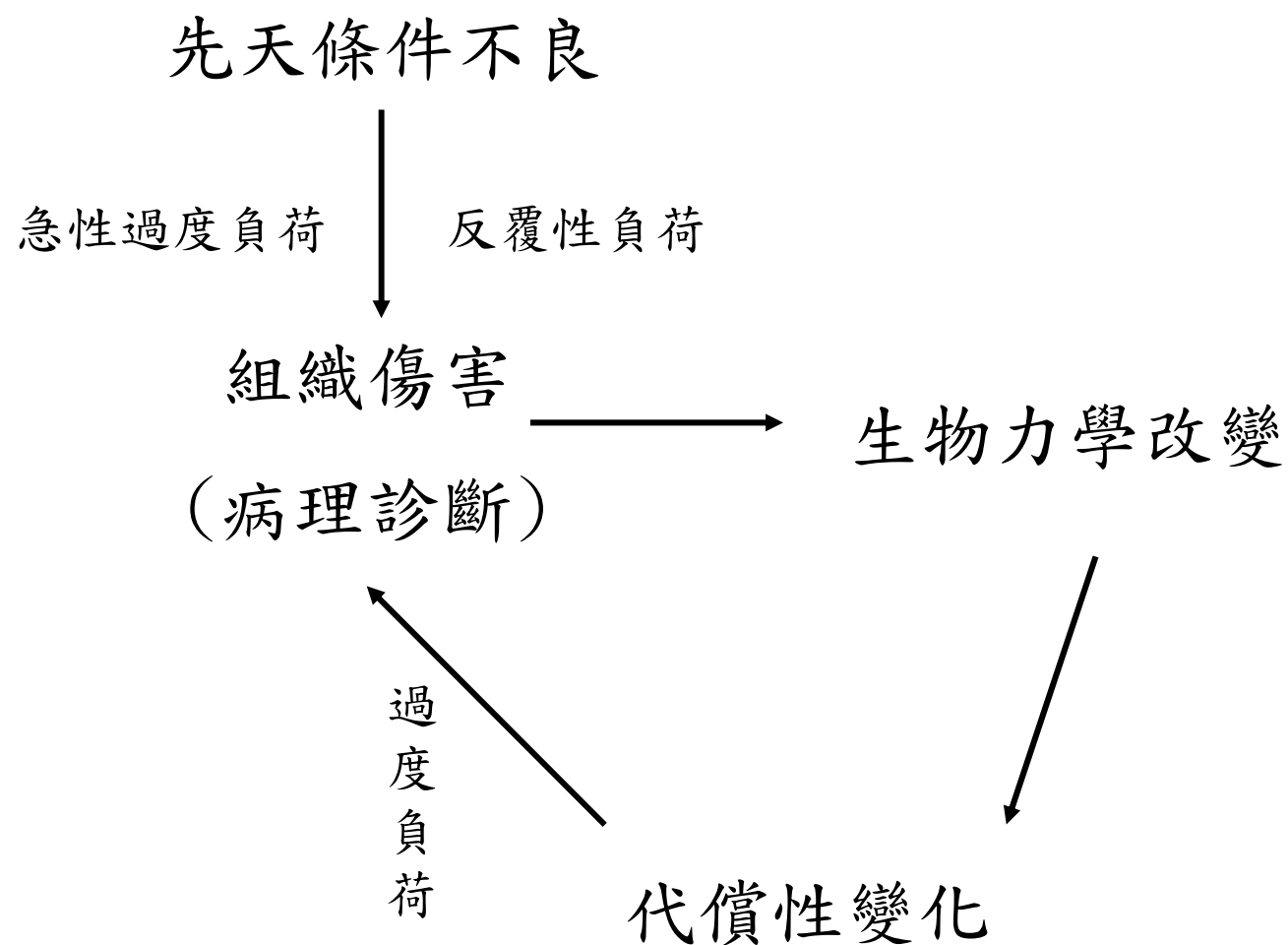


發生運動傷害要怎麼辦？

運動傷害的處置原則

- 重要：不只單純治療組織傷害，更要找出可能導致此傷害之不良因素，並修正之後的生物力學變化，才可避免反覆性傷害。

運動傷害模式





急性受傷的病理反應

- 發炎期(急性):1-3天最明顯，局部紅熱腫痛，約一週間進入消退期。
- 消退期(亞急性):局部發炎反應改善，開始組織癒合，但此時組織之生體強度仍不足。
- 癒合成熟期(慢性):持續進行組織癒合，並進行remodeling，使得生體強度可以恢復至最大。

治療原則-急性期

- 發炎期：利用PRICE原則處理，即
protection 保護、
Rest 休息、ice 冰敷、compression 壓迫、及elevation 抬高，可給予藥物減少發炎程度。

Rest 讓受傷部位休息



12.

Compress

用繃帶在受傷部位加壓



Ice 用冰敷或冷敷



12.

Elevate

把受傷部位抬高





亞急性期

局部的炎性反應已不明顯，組織開始癒合
可回復一般日常生活，但仍不宜回到場上
目標：

- 進行溫和的關節活動運動，減少僵硬感
- 適當熱敷
- 回復正當日常生活型態
- 暫不可回場上運動



慢性期

已有初步組織癒合，但局部組織強度不足
可逐步回到場上

目標：

- 進行計劃性的治療性運動
- 增加協調度、關節活動度及肌力、肌耐力
- 基本動作訓練及漸進式場上運動
- 避免反覆性傷害及增進運動表現



其他的輔助治療



治療原則-慢性反覆性損傷

- 治療應以改善不良的生物力學缺失為主。
- 不建議過度保護及過長的休息。
- 適當地使用輔具、藥物、物理治療來增進功能。
- 利用熱敷減少痙攣。

輔具

- 保護性輔具:用於急性受傷後，固定效果強，但可能會影響動作。
- 預防性輔具:固定效果不強，主要為提醒及加強感覺輸入的功能，用於預防受傷的發生。



- [illegible]



冷療

優點—

減少疼痛、減少局部之紅、腫、熱、減少肌肉痙攣。

缺點—

組織柔軟性下降、局部血流減少，有些人較不舒服。

型式：

冷水浴、冰敷包、冷凍噴霧。

注意事項：

1. 過度冰敷可能會凍傷
2. 可能會使軟組織黏性上升，會較僵硬

熱療

優點—

減少疼痛、放鬆肌肉、增加局部循環。

缺點—

可能增加局部發炎反應及腫脹、增加出血。

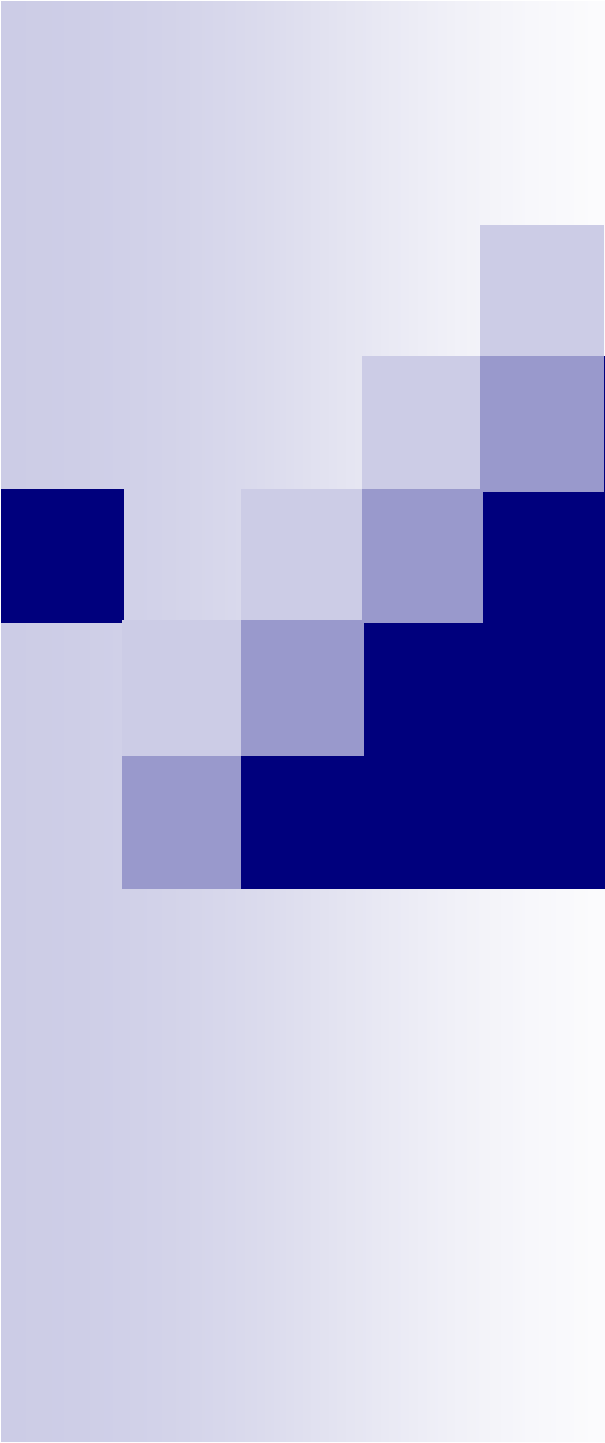
型式：

熱水、冷、敷熱包、紅外線、石蠟、短波。

注意事項

1. 太早熱敷可能會加重發炎反應。
2. 不宜超過43度C。





Thanks for your
attention!