

※運動傷害急性期處理原則

運動對我們的身心有很多好處，可是不正確的運動，不但無益身心，甚至會造成疾病或個人身體無法補救的傷害，所以只有在兼顧到安全維護與傷害預防之下來從事運動，才能真正為我們帶來身心健康。凡是因不正確的體能活動所導致的身體損傷，均可稱為運動傷害。

如何有效的預防運動傷害？

- 1、參與自己體能可以負荷的活動並選擇自己熟悉的活動。
- 2、須在專人指導下，才嘗試參與新的活動。
- 3、確實做好運動前暖身運動以放鬆身體的肌肉。
- 4、身心疲累時，應避免從事激烈的運動。
- 5、平常須注意適度休息與均衡的營養攝取。
- 6、運動時，應穿著合適的服裝與護具，並隨時注意自己與他人的安全。遵守運動競技規則，減少因犯規所造成的傷害。

若不幸發生運動傷時，可先依下列規則先行處理，而最重要的還是儘速送醫：

受傷後 24—72 小時均可稱為急性期。

急性期的症狀：主要為紅、腫、熱、痛等急性發炎反應。

- 1、若出現昏厥，或休克等現象時應注意呼吸、心跳、與意識狀況等生命現象，若有需要宜立即施行急救措施，並儘速送醫求救。
- 2、若有出血現象，可施行直接加壓止血或近端動脈加壓止血。
- 3、若傷口有細沙穢土等，宜用大量清水沖洗傷口，並適當包紮後送醫治療。
- 4、若無明顯傷口外傷，如扭傷，可依 P、R、I、C、E 四大原則處理：

★保護(Protect)

可用三角巾、副木及支架等器具，或貼紮來固定，或支撐受傷的肢段，主要是保護受傷的部位，避免受到不當的外力而造成更大的傷害。

★休息(Rest)

一旦受傷，應立即停止運動，適度休息。通常經由將低訓練強度及減少訓練的頻率來達到休息的目的，使傷者疼痛減緩並降低肌肉痙攣的現象。

★冰敷 (Ice)

1. 降低局部代謝速率。
2. 控制出血及腫脹。
3. 降低神經傳導速度。
4. 減緩疼痛。
5. 配合加壓及抬高一起使用。

★加壓 (C)

以彈性繃帶包紮壓迫或直接持續加壓 10-15 分鐘，可防止內部扭傷或出血。

★抬高 (E)

1. 將受傷的肢段抬至心臟水平以上的高度。
2. 可幫助血液回流亦可消除腫脹及充血。

★注意：傷及頸椎之骨折切忌任意搬動病人，四肢骨折先以夾板固定才可移動送醫。