



運動受傷怎麼辦？ 急救修復小撇步

文 / 冷侑蓉 (國家運動科學中心研究助理) 圖 / 柯欽耀

身體組成有骨頭和器官，以及「軟組織」，如肌肉、肌腱、韌帶、皮膚與關節囊等，幫忙負責連結、支撐或包覆身體。如果過度運動，軟組織承受不住，就可能發生「運動傷害」。

本文簡單介紹常見的運動傷害，但是不能自行診斷，如果受傷後出現劇烈疼痛，請儘快就醫。

常見運動傷害

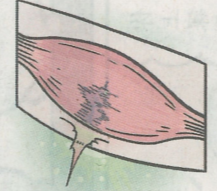
扭傷：當關節角度突然超出平常活動範圍，就可能造成周圍支持保護的韌帶撕裂或斷裂。像打球踩到別人的腳，你的腳突然內翻（俗稱翻船），腳踝周圍感到疼痛，可能是扭傷。

拉傷：肌肉用力太猛或伸展太快，導致肌纖維撕裂。如果正在運動

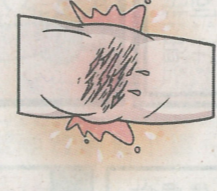
常見的軟組織運動傷害



扭傷



拉傷



挫傷



過度使用傷害

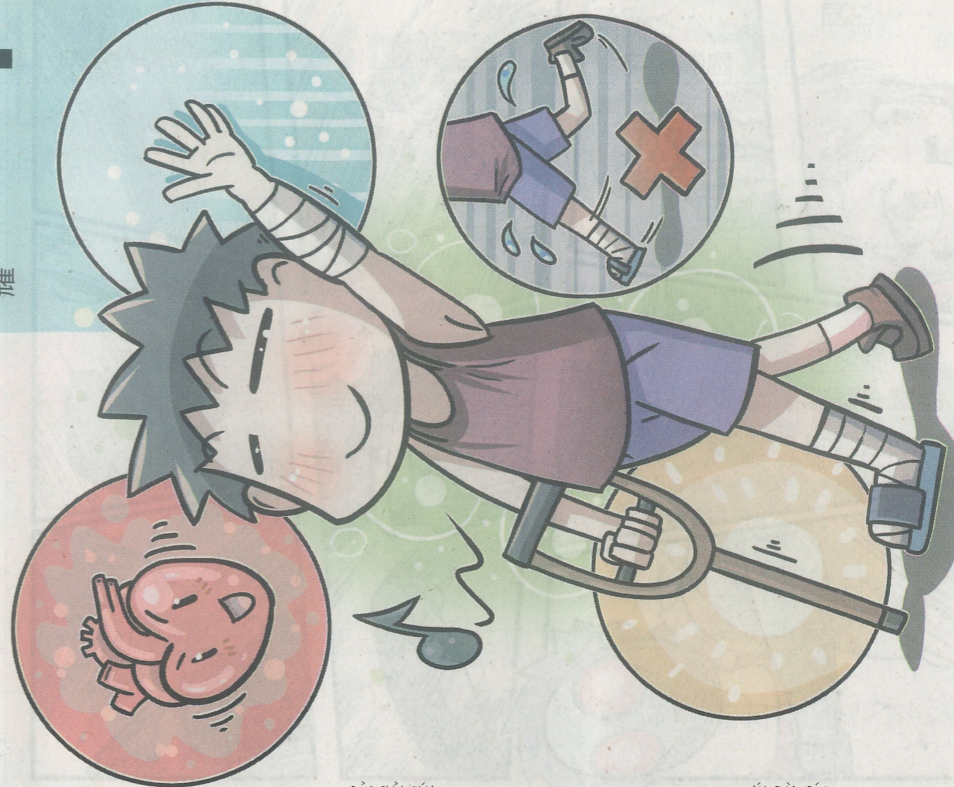
，肌肉局部突然有撕裂感，伴隨使不上力和疼痛，可能是肌肉拉傷。挫傷：外力撞擊到肌肉，造成皮下微血管破裂，血液滲出到周圍軟

組織，造成局部疼痛、腫脹及瘀血等情形，比較嚴重則會影響活動功能。過度使用傷害：長期運動訓練量過大，身體恢復速度跟不上訓練強度，累積的小損傷導致組織慢性發炎。青少年運動傷害的流行病學統計，過度使用引起的傷害比急性傷害的比例還高。

不僅本身內部風險因子（如年齡、性別），也可透過外部風險因子儘量降低傷害發生。像選擇合適的場地和裝備（如鞋子與護具），適當安排訓練課表，以及賽前充分暖身。

急救五大核心

競賽過程難免會受傷，知道受傷後基本處理，就不會太慌張！傷後



修復須經歷「發炎、修復、重塑」三階段。發炎期，約傷後七十二小時，會感到痛、腫、熱，受傷部位無法活動，主要是為了清除壞死細胞和碎片。建議大家以「PEACE & LOVE」原則處理。急性期是指受傷後約七十二小時，請遵循「PEACE」方式。Protect保護：減少活動，降低出血及傷勢惡化的風險。Elevate抬高：受傷部位抬高高於心臟，幫助減少

少腫脹。Avoid anti-inflammatory Modalities 避免過度抗發炎：發炎是修復的一部分，過度抑制發炎可能反而影響癒合。Compress 加壓：彈性繃帶或貼紮加壓，能降低關節內水腫和組織出血，並減少腫脹。Educate 教育：讓患者知道「主動恢復」很重要，如適量活動與自我管理。被動治療，如電療或徒手治療，可短期舒緩症狀，但不宜取代主動恢復。修復四種良藥 急性期消退後約兩三天

，就輪到「LOVE」修復。Load 負荷：在不大痛的範圍，恢復日常活動，加速組織修復。Optimism 樂觀：保持正向與積極心態，身體復原更好。Vascularisation 循環：開始無痛或微痛的有氧運動，增加流向患部的血流及活動意圖。Exercise 運動：運動能提升靈活性與力量，並以疼痛作為調整訓練指標。運動帶來許多樂趣，但難免有意外，只要好好休養，很快就能重返賽場奔馳。

▲傷後急救修復，患部應抬高於心臟，繃帶加壓，減少活動，保持樂觀。