

運動傷害的預防

一、 運動傷害的預防

運動傷害的預防，並不是不參與運動即可完全避免。事實上，就運動的優點來說，非競技性運動的運動傷害是微乎極微的。不過，運動會造成某些意外傷害，是大家都已清楚瞭解的，因此，預防是比治療來得積極有效。運動的目的在求得身心健康，為能達到運動健身的目的，運動前須要有萬全的準備以防止運動傷害的發生。運動傷害的預防方法有：

(一) 學員本身：

1. 保持良好的身體狀況。包括規則且適量的飲食、規律的生活起居、定期與適當的休息、充分的睡眠、以及儘量避免使用藥物。
2. 有計劃的體能訓練。
3. 遵守運動規則。
4. 了解運動的目標，有意志、有自信及高度的競爭心。

(二) 訓練方面：

1. 提供充分的必要營養素。攝取充分的蛋白質、鈣質、醣類…等和運動有關的營養素，以及攝取充足的水份。
2. 避免不當的重量訓練。
3. 積極加強肌肉力量。特別是加強肌力較弱之身體肌肉，且積極改善身體肌力大小不成比率之部分。
4. 適當的身體活動。依運動員的身體狀況，給予適當的活動量。
5. 充分的熱身運動及整理運動。

(三) 教學方面：

1. 教師在設計體育課程時，對於教材、教具、器材及設備的選擇不當，或者教師在教學過程中，對於學童的身體狀況沒有充分的瞭解所造成。例如：運動的時間過長等，都可能使學生受傷。
2. 不守秩序、規則。為了爭球而互相推扯，而造成傷害。
3. 補助或熱身運動不足。教師在上體育課時，沒有安排足夠的熱身運動，或者學生不在意熱身運動的效能，而沒有確實執行。
4. 教師進行體育教學時，對於運動技巧的教導錯誤，致使學生實施時產生傷害。例如投擲壘球時的姿勢不對，造成關節內側的傷害。
5. 教師過分要求學生或學生過於勉強自己。
6. 教師在上體育課時因避免完全一致的身體活動量，應考慮學生的

個別差異情形，容許適當的活動量差異或活動項目。

7. 疲勞、不小心的互撞或其他危險動作。

(四) 場地器材與設備因素：

1. 器材不夠完備，保養維護不當。器材設備沒有充分保養或檢查，可能使學生在操作時產生意外傷害。
2. 場地不良，運動場地地面不平、濕滑，或有廢棄物品、石頭、金屬、玻璃碎片等都應清除，以免妨礙活動，造成意外傷害。
3. 光線不夠充足，使視線不佳。

二、運動傷害的處理：

有關運動傷害的處理，是學習運動傷害知識的最重要部份。由於運動傷害的類別極多，不能以同一種處理方式來治療，因此將分成急性運動傷害的緊急處理與慢性運動傷害的緊急處理。

(一) 急性運動傷害的緊急處理：

肌肉與韌帶等軟組織的在急性受傷後，會因血管之功能及細胞內之化學反應功能減少，而導致出血、發炎、紅腫、疼痛等現象。因此，柔軟組織受傷後，應立即接受適當的治療，以免傷害的情形惡化。對於較嚴重的急性運動傷害，馬上送醫處理。

一般而言，在急性運動傷害發生後的 **24 至 72 小時內**，皆應進行 PRICE 的處置，持續的時間長短須視傷害的情況而定，通常冰敷的時間則為 15-20 分鐘，休息 10-15 分鐘後，再進行冰敷，如此重覆冰敷 3-5 次。

(二) 有關慢性運動傷害的處理：

是依評估——治療——復健三原則來進行。評估慢性運動傷害的症狀與特徵，然後選擇適當的治療方法，進而進行肌肉與韌帶的復健工作，使受傷部位的傷害不會再發生，此即慢性運動傷害處理三原則的最佳精神。