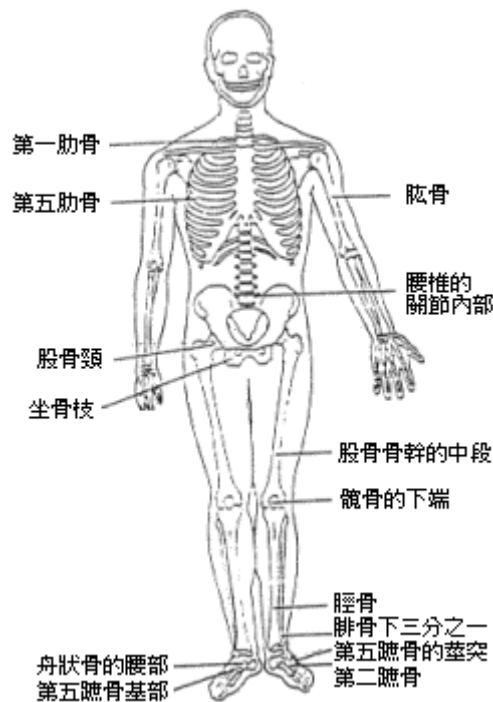


常見的骨骼肌肉傷害

1. 扭傷：韌帶受到過度伸展或扭轉而造成撕裂
2. 撞挫傷：骨頭或肌肉受到撞擊力量所產生之傷害
3. 拉傷：肌肉或肌腱受到過度伸展或撕裂的傷害
4. 脫位：韌帶受到過度伸展或撕裂後，無法維持關節原有之穩定性導致組織之相對位置受到破壞或改變。



常見之皮膚傷害

1. 擦傷 (Abrasion) 和裂傷 (Lacerations)
症狀：破皮、疼痛和點狀出血或滲出組織液。
處理：以消毒紗布加壓止血，再以食鹽水或清水清洗患處，塗敷抗消炎軟膏或上優碘藥水。可暴露傷處，不用再覆蓋紗布。必要時，可同時施以冷敷來減輕疼痛，且把受傷的部位抬高高於心臟，儘量避免動搖以免引發疼痛。
✧ 預防：穿著合身的防護裝備及運動服裝。
✧ 學習護身術（練習落地的滾翻動作）。
✧ 改善場地。
2. 瘀血 (Bruises) 和血腫 (Edema)
症狀：腫脹、壓痛、紫癍。
處理：注意有無骨折；止血、消毒、固定後送醫診治。
前三天施以 P. R. I. C. E.，之後再以熱敷及按摩治療（促進新陳代謝）。

常見之眼睛傷害

眼睛的傷害通常來自對眼睛本身、臉頰或前額部位的某些撞擊。眼睛的傷害不可等閒視之，任何形式的眼睛傷害一定要由眼科醫師做過詳細的檢查和處理。

若眼睛或其周圍受到撞擊，且：

- ✧ 發現腫脹及變色
- ✧ 出現劇痛
- ✧ 伴隨有任何割傷、出血或瘀青



則懷疑可能有撞挫傷或骨折：

- ✧ 若確定眼球部位無受損，則以冰袋冰敷 20 分鐘。為舒適起見，運動員可以每隔一段時間拿掉冰袋。注意在冰敷時，勿使冰袋給予眼球任何壓力。
- ✧ 冰敷時，在眼睛和冰袋間用消毒紗布隔開。



若有下列情形，應立即求醫：

- ✧ 視力模糊、雙重影像。
- ✧ 臉頰或眉毛上方感覺異常（可能為神經的傷害）
- ✧ 黑眼圈
- ✧ 讓學生保持坐姿
- ✧ 同時有頭/ 頸部傷害，固定頭頸部，並等待專業醫療人員。



若異物已經刺進或嵌入眼睛，懷疑有穿刺性的傷害：

千萬不要試的取出以嵌在眼睛上的異物

- ✧ 固定異物、保護眼睛：

◎ 試著以紗布放在異物的兩側將異物固定在當時的位置

◎ 以紙杯或小杯狀物蓋住受傷的眼睛

- ✧ 以紗布矇住未受傷的眼睛，以避免受傷的眼睛任意移動。
- ✧ 立即尋求眼科醫師的協助

