

## 運動傷害(扭傷、運動傷害)

### R. I. C. E 原則

1. 休息 (Rest)：立刻停止運動或用扭傷的關節繼續走路，以減輕疼痛、腫脹、出血。
2. 冰敷 (Icing)：幫助血管收縮，以達止血、止腫、止痛、鬆筋之效。每次 15 至 20 分鐘，休息 10 至 20 分鐘，再繼續冰敷。無繼續出血及腫脹〈大約扭傷 24 至 72 小時〉，方可泡熱水或按摩。
3. 壓迫 (Compression)：利用彈性繃帶給予患部施以壓力，以壓住破裂血管，減少出血。
4. 抬高患部 (Elevation)：減少繼續出血、腫痛之趨勢。
5. 若有嚴重創傷，可能是脫臼或骨折，應送醫檢查，作進一步處理。

### 【預防方法】

1. 運動前應做熱身運動，運動後應做緩和運動。
2. 注意運動過勞徵象：疲勞、缺乏興趣，可能是運動量增加太快或太大所致。疼痛或不舒服則是另一個重要的警訊，可能是運動過量，甚至已造成傷害的徵象。此時，需減少運動的強度及頻率，以獲得足夠的休息。
3. 考慮運動器材及場地的安全性。
4. 運動時若感覺不適，應立即休息、停止；有傷害時，應儘快就醫。