

# 受傷後如何回到運動場

黃凱威

指導老師:陳光輝

# 大綱

1. 為什麼會受傷？
2. 傷害的類型
3. 生理上的復健
4. 心理上的復健
5. 結論

為什麼會受傷？

# 1. 運動傷害發生原因

賴金鑫(1996)將運動傷害發生的原因分為九項：

- 1.有意或無意的犯規。
- 2.補助運動或熱身運動不足。
- 3.運動過度。
- 4.技巧錯誤。
- 5.身心狀況不佳或疲勞。
- 6.過分緊張或緊張度不足。
- 7.自信心過強或責任感太重。
- 8.運動場地或器材的缺陷。
- 9.不可抗拒的意外事件。

▶ 據國外學者Kerr & Minden (1988)針對加拿大41位優秀女體操選手的調查中發現

▶ 12% 是在缺乏專注的情況下

▶ 9% 是在身體疲勞狀況下

▶ 7% 是因場地設備

▶ 5% 是由先前運動傷害的影響下

# 運動傷害種類

## ▶ 急性傷害

指一次內在或外在的突發暴力所引起的組織傷害

Ex: 骨折、扭傷、拉傷...

## ▶ 累積性傷害

累積多次微小傷害而造成之痠痛或功能障礙

Ex: 疲勞性骨折...

# 急性運動傷害處理方法

## PRICE

- P (Protection) 保護患部**: 防止再次的傷害使傷害加劇
- ▶ **R (Rest) 患部休息**: 盡量不要使用受傷的部位做任何事
- ▶ **I (Ice) 冰敷患部**: 受傷後48-72小時內, 用以消腫止痛
- ▶ **C (Compression) 壓迫患部**: 用以減輕腫脹, 保護患部
- ▶ **E (Elevation) 抬高患部**: 增加血液的回流, 減輕腫脹

# 生理上的復健

1. 組織癒合
2. 復健運動



# 組織癒合

組織癒合的兩項條件：

1. 必要條件：有生命力的人所具備的血液循環功能。
2. 輔助條件：固定（如骨折受傷）、消腫、營養補充。

# 復健運動

所謂的復健包括：

1. 關節活動度訓練，肌力訓練、柔軟度訓練、按摩...等。
2. 各式熱療：超音波、紅外線、短波...等。
3. 各式水療。
4. 冷、熱交替法。

# 心理上的復健

10

# 何謂心理復健？

- ▶ 醫學領域中，復健的最終目標是要讓病人回到可以自主獨立的生活；此目標與要讓運動員回到運動場上從事競技運動意思一樣，但若要心理復健，則需要心理學領域的專業理論及技巧。

# 運動傷害後心理反應

▶ Rotella & Heyman(1986)認為運動員因為受傷而退出訓練和比賽的心情，就像一般人遭受悲痛事件時一樣，如同親友亡故，失戀等而產生階段性變化，其變化包括：

1. 震驚
2. 孤立
3. 生氣
4. 爭辯
5. 沮喪
6. 接受事實

# 運動傷害後的心理復健對策

# 一、有效及正面的溝通

## 1.傾聽：

(1).積極傾聽(2)支持性傾聽(3)有察覺性傾聽

## 2.建議：

三明治法

(1)正向的陳述

(2)未來取向的指示

(3)稱讚。

(Smith & Smoll, 1996)

## 二、設定目標

時程：

建立目標→擬定計畫→執行→達成目標

時機：

初期受傷時、復健過程、恢復後之目標設定。



# 三、實施心理技能訓練

學習復健最重要的心理技能是：

- (1)目標設定
- (2)正面自我談話
- (3)意象視覺化
- (4)放鬆訓練

(Petitpas & Danish, 1995)

## 四、給予社會支持

1. 醫護人員支持
2. 教練支持
3. 隊友支持
4. 家人支持
5. 親友支持

# 結論

- ▶ 不管是多優秀的運動員也都會有受傷的時候，若受傷後，均能依上述所列心理復健的對策，在加上生理復健方面雙管齊下，想必絕對能幫助運動員快速地回到運動場上活躍！

# 資料來源

- ▶ 運動健康與休閒學刊 第二十期 38-44 頁
- ▶ 中華體育季刊, 10(1), 1996 (95-104P)
- ▶ 中華體育季刊, 11(1), 1997 (112-119P)
- ▶ 賴金鑫(1996)
- ▶ [http://www.ncku.edu.tw/~sports/sport3/class/A2004/93\\_2\\_06.pdf](http://www.ncku.edu.tw/~sports/sport3/class/A2004/93_2_06.pdf)

報告完畢