



# 如何避免運動傷害的發生

學生 陳金羚

國立體育大學陸上系二年級

指導教授 陳光輝

# 目錄

- 前言
- 定義
- 因素
- 種類
- 治療的原則
- 傷害的預防
- 結論

# 前言

對於運動員來說，運動訓練的步驟是什麼？

首先是預防運動傷害，次之才是提昇運動表現。少部分運動員追求沉重的訓練量，卻沒有好的動作品質

# 定義

- 在運動練習或競賽過程中，身體任何部位都有可能受傷。這類創傷，大多與骨骼肌肉系統有關，而且又有急性、慢性的分別。

- 要了解運動傷害的治療與預防，就必須先知道造成傷害的原因及種類，一般而言，運動傷害的原因可分為內在因素與外在因素。

# 外在因素

- 外在因素要考慮包括，運動的性質、運動的環境、運動的裝備及器材、運動的指導，以及不可抗拒的意外事件。

# 內在因素

- 內在因素：包括運動者身體的適應能力、生理的限制、技術的程度以及心理的狀態。

# 分類

至於運動傷害的種類，則可依部位及急性、慢性而有所不同程度的傷害。常見的骨骼肌肉系統的傷害，可分為急性與慢性。

慢性運動傷害也稱為使用過度傷害，還有一部份屬於急性傷害的後遺症。



# 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: 水泡、繭、疲勞性骨折...

# 治療的原則(1/2)

- 運動傷害的治療有六個原則：
  1. 縮小開始受傷的範圍
  2. 減低疼痛和發炎
  3. 促進受傷組織的癒合

## 治療的原則(2/2)

- 4. 在癒合的過程中，維持或恢復組織的柔韌性、強度與本體感覺
- 5. 功能性的復健，以期回復運動：治療的目的，不僅要使受傷的組織癒合、恢復活動，更要能夠繼續從事受傷前的運動，才是終極目標。
- 6. 預防或減少再次受傷的可能。

# 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

# 運動傷害的預防

- 熱身
- 伸展運動
- 使用運動護具或貼紮術
- 適當的休息及營養補充
- 足夠且均衡的肌力
- 運動技巧的熟練與認知

## 熱身

使身體做好運動的準備，熱身活動可以增加肌的血流量及攝氧量，增加神經的傳導與反應性、高循環血流及攝氧量，以及減低關節僵硬性，以增加活動的範圍，如此可以減少受傷的機會。

## 伸展運動

肢體的伸展，主要是讓關節的活動，很平穩的達成極限，以增加肌肉、肌腱，以及韌帶的伸展性，也就是俗稱的拉筋活動。

## 使用運動護具或貼紮術

其目的主要為限制關節某方向的活動，  
或限制超過某個範圍的活動。



## 適當的休息及營養補充

飲食與睡眠必須均衡與充足，所有重要的營養成分都不能缺乏，訓練其間每日至少要有8小時的睡眠時間。過度疲勞或營養不夠的身體，不但容易發生急性運動傷害，也容易產生慢性傷害。

## 足夠且均衡的肌力

主動肌和對抗肌群之肌力或耐力不平衡,是造成運動傷害的前兆。

## 運動技巧的熟練與認知

循序漸進逐步達到技巧難度，逐步訓練是讓自己的神經的肌肉控制能夠逐步達到協調。

# 結論

- 事實上，大多數的運動傷害是可以避免的，只要先了解傷害發生的可能原因，就能針對這些原因加以防範。若不幸發生了運動傷害，也必須對急救與治療有正確的觀念及認識，經由合理、正確的治療運作，才能恢復原來的運動狀態，繼續享受健康的人生。

# 資料來源

- <http://vegan2033.pixnet.net/blog/post/34205023>  
(運動傷害防治-馬筱笠)



結束

謝謝大家