



運動傷害的處理原則



剛剛受傷的時候，受傷的組織會出現出血和水腫的現象，之後從外觀上看起來就會紅腫，摸在皮膚上會感覺到比較熱，並且開始疼痛。這個時候，應該以止血、消腫、止痛為第一目標，此時應該進行 PRICE 原則：

1. **Protection: 保護**，確認四周環境的安全性，並對損傷情況做初步判斷與處置，避免意外的第二次傷害，若是方便移動，可以移到陰涼處。
2. **Rest: 休息**，這時候就不要再勉強上場了，休息是為了走更長遠的路。
3. **Ice: 冰敷**，一開始可以讓血管收縮使出血減少，也就不會那麼腫了；同時，根據門閥理論，冷的感覺可以抑制痛的感覺，也可以達到止痛的效果。
4. **Compression: 壓迫**，利用冰敷袋壓迫在出血點，可以減少出血量，達到止血的效果。
5. **Elevation: 提高患部**，讓血液回到心臟，減少患部的血液，達到止血消腫的運動傷害處理。

不少民眾可能熟悉的是 PRICE 原則（保護／休息／冰敷／加壓／抬高）、POLICE 原則（保護／適當負荷／冰敷／加壓／抬高），如今最新的軟組織處理原則除了有急性處理的 PEACE 之外，也加入了亞急性階段的處理建議 LOVE，更強調了教育患者和心理層面對於傷口修復的重要性。

最新軟組織受傷處理原則

急性期

P rotect	保護
E levation	抬高
A void NSAID	避免消炎
C ompression	加壓
E ducation	衛教



1. 急性期處理原則

Protection 保護：應減少負荷、限制活動 1~3 天，避免、減少組織出血，防止傷勢擴大，並降低惡化傷勢的風險。
Elevate 抬高：把受傷的部位抬到比心臟高的位置，這樣能促進回流，減少、消除腫脹反應。

Avoid anti-inflammatory modalities 避免消炎處理：受傷後的發炎反應能幫助組織進行修復，但消炎藥會抑制發炎，同時也會減緩修復，讓傷口修復時間拖得更長。

Compress 加壓：利用彈性繃帶等對傷口進行加壓，有助於改善關節腫脹和組織出血。

Educate 衛教：鼓勵病人主動處理傷痛、教導正確觀念，可以幫助傷口恢復得更好，應避免過度依賴針灸、電療等被動式復健或不必要的治療與手術。

2. 亞急性期處理原則

Load 負荷：在初期的疼痛與腫脹獲得控制後，就應該盡快在傷口不會疼痛的情況下，循序漸進承受負重，刺激組織修復，重塑肌肉、肌腱和韌帶的功能。

Optimism 樂觀面對：「心理層面對傷口修復非常重要，也會影響患者是否能積極面對、處理自己的傷痛」李浩宇表示，防護員最大的功能除了是傷痛上的緊急處理外，就是增加受傷民眾的心理支持、穩定情緒、增加信心，對傷口修復有正面影響。

Vascularisation 心肺循環：建議踝關節、膝關節或是腰椎受傷的民眾可以進行水中有氧訓練，透過水的浮力減輕負重，同時又能達到訓練效果，像是在水中做韻律操、跑跳、單腳站甚至漫步都有用，以腳踝扭傷為例，能透過水中單腳站訓練踝關節的活動度，也能增進平衡感。

Exercise 運動：受傷後應盡早開始運動有助於恢復活動度、肌力和本體感覺，「以下半身受傷為例，訓練上半身的同時，也會慢慢提升下半身及核心的狀況，對患處修復也有幫助。」李浩宇表示，但他也強調，這個階段的訓練應該遵守無痛原則，在增加訓練強度時也要以不會產生疼痛為前提。

運動傷害的預防

1. 適當的暖身與收操：慢跑熱身至略為出汗程度，增加全身的循環，喚醒心肺與肌肉，為後續的激烈活動做準備。熱身後做主要活動肌群的靜態伸展，每個動作停留 15 秒，以增加肌肉的延展性，避免拉傷。靜態伸展後從事與運動項目有直接關聯的動態熱身操，如籃球的三步上籃與傳接球、棒球的打擊練習。主要活動結束後，應以慢跑或步行來降低運動強度，讓心跳與呼吸慢慢恢復到接近休息時的水準，以避免因突然停止運動所引起的昏厥。
2. 避免運動過度（練習過量）。
3. 有正確的運動技巧（方法）。
4. 身心狀況不佳或疲勞時避免過大的運動量。
5. 免過度的緊張現象。
6. 考慮運動器材及場地的安全性：場地及運動設備的保養與整理經常被忽視；許多場地與器材的缺失，常是發生運動傷害的起因。
7. 若是要了解自己的身體狀況適合何種程度的運動，最好做一次徹底的體格檢查，以確保身體的健康和安全。
8. 包紮護具使用：包紮的功用在於提供關節部分的穩定與支撐，並且在受傷後會限制關節活動度與肌肉的活動。不過在一段時間的運動後，繃帶或貼布所提供的支撐功能會下降，因此應拆掉重新包紮，以獲得適當的支撐與保護。運動時應在易受傷部位穿戴護具，例如護踝、護膝，達到保護的目的，同時降低傷害發生的機率。
9. 熱疾病預防：在濕、熱的環境下從事長時間運動，應穿輕鬆、排汗佳、淺色系的衣服，且隨時注意水分的補充。監控在運動後隔天的體重恢復，預防過度失水的情況產生，也是預防熱疾病的另一做法。

恢復期

運動後
恢復疲勞的
好方法

參考資料

楊瑞泉：體育系應屆畢業生運動傷害急救知識之調查研究。國立體育學院論叢 2017 年 3 月 2
南投醫院復健科衛教資料
康健雜誌（天下生活出版股份有限公司）