

## 運動傷害的預防

口述/資料提供：復健部主治醫師 陳劭宇

採訪/撰稿：公共事務室高級管理師 劉宣昕

前篇介紹手部常見的運動傷害，包括手指吃蘿蔔、手腕三角纖維軟骨受傷及網球肘。一般急性期皆依 PRICE（P 保護、R 休息、I 冰敷、C 壓迫、E 抬高）原則來處理，接著搭配儀器輔助，藉由熱療、電療止痛，或是口服消炎藥。對於嚴重疼痛的患者，可以施打類固醇，但通常不太建議對主要肌腱反覆施打大量類固醇；就網球肘來講，打類固醇雖然消炎與疼痛可迅速消除，但反覆施打類固醇對肌腱的強韌性可能會有影響，有研究發現施打類固醇雖然在早期疼痛消除較快，但長期而言功能可能會有減損。因此對於肌腱受傷，在急性期施打類固醇時要小心劑量。在亞急性期、慢性期，患部較不疼痛後，再進行肌力的訓練與適當的運動、保護好肌腱與關節，因為肌肉是維護關節穩定度及強度的根本。接著回頭談談如何預防運動傷害。

## 運動前要暖身

運動前應做暖身，可將預計會活動到的肌肉先做伸展及拉伸，再做緩和動態運動；例如打羽毛球，手部就可以先做一些伸展與揮空拍的練習。熱身主要在於讓肌肉與關節進行延展與拉伸，但要注意不可過度伸展，否則會影響運動表現，運動後再搭配主要肌群的伸展收操。

## 肌力訓練及正確姿勢

有些球類或是揮桿運動需要技巧，這時姿勢正確性很重要，使用不正確的揮拍姿勢，可能會用到錯誤的肌肉去代償，就容易引發運動傷害。所以球類或球拍運動，應要有合格的教練或有經驗的老手，來傳授正確的姿勢與基本動作。

再來是肌力跟心肺功能的訓練很重要。要避免受傷，除了姿勢的正確外，不熟悉或是超出自己能力範圍太多的動作先不要做。就像練重訓，應由教練按部就班一步一步教，不可貪

多與躁進；又例如舉重，若突然增加很多重量，就很容易運動傷害。若平常有持續鍛練肌力耐力並且注意姿勢的正確性，運動時就比較不容易產生運動傷害。

## 體適能越好，越不容易運動傷害？

這句話原則上沒錯，體適能主要是指身體適應環境的綜合能力，與耐力、肌力、柔軟度有相關，對運動的適應能力可能也會較好。改善體適能的過程對於身體健康本身也是正面的，諸如血糖、血壓、血脂的控制。當然運動傷害成因複雜，所以要避免運動傷害，還是要搭配其他肌力訓練、運動前確實暖身、及養成正確的姿勢，勿勉強做超出自己平常練習範圍外的動作。

## 運動護具的使用

要避免網球肘或三角軟骨受傷，市面上有護肘、護腕等這些相關運動護具可供穿戴，如果是軟性護具限制關節活動性的

效果通常較為有限，但多少可以產生一些提醒作用。有些人在運動時則會使用貼紮來增加肌肉的表現與防止受傷。貼紮例如肌能系貼布，其使用的貼法、長短、鬆緊、方向皆有講究，因此除非受過專業訓練，自己任意貼的效果不大、有時反而會弄巧成拙造成傷害，應請有受過專業訓練的治療師或醫師評估後進行。

## 若受傷可如何就醫

若不小心在運動後造成傷害，而有疼痛影響到日常活動（例如無法行走）或是骨頭會壓痛時，便建議就醫評估。軟組織或肌肉傷害可至復健科檢查，復健科有很實用的診療工具。不論是吃蘿蔔的伸指肌腱、手腕的三角軟骨構造或是網球肘的伸腕肌腱...等構造，都可以利用肌肉軟組織超音波做初步檢查，有些人體內較深的結構或超音波無法確定診斷的狀況，則可視情況安排核磁共振造影（MRI）的檢查。復健部團隊針對運動傷害可以從診斷到治療提供全面的服務，包括物理治療師提供各項運動治療、徒手治療、儀器治療...等，

職能治療師協助護具製作選用、日常生活與手部功能復健，醫師端開立藥物、進行超音波診斷或導引注射，如診斷後發現有手術適應症，也可即時轉至適當科別進行治療。

總之，要預防運動傷害，肌力的養成、運動前後熱身、適當的防護與正確的訓練方式非常重要。若是已經受傷，不要拖延、應儘快就醫，讓專業醫師為您正確診斷與擬定後續治療計畫，縮短復原時間。