

運動醫學傷害

一、何謂運動醫學傷害：

因運動而引起的受傷及疼痛，可分為二類：

1. 運動外傷—受到**一次**外力衝擊或跌倒等引起的傷害，亦可稱為急性運動傷害，例如：扭傷、挫傷、撞傷、擦傷…等等。需要正確的診斷和適當的緊急處理，才能儘快醫治康復。許多人過年大吃大喝，年後急甩油，猛健身或慢跑，這時候就容易運動過度而拉傷肌肉或造成肌腱發炎/韌帶發炎。有人平時只有偶爾競走或是一周 1-2 次 30 分鐘慢跑，為了消脂增強到每天跑 1 小時，結果 1-2 周後發現膝蓋疼痛，無法再跑，甚至連上廁所都無法蹲下，小心這就是「過度使用症候群(overuse syndrome)」。
2. 運動障礙—這類傷害大多會有疼痛感漸漸增加的現象，大多被稱為慢性運動傷害，又稱為過度使用症候群(overuse syndrome)。發病原因大多是運動姿勢、習慣不良，而產生的較小外力累積造成，如：腳踝、膝蓋骨周邊的疼痛、起水泡…等。

最常見的運動傷害是肌肉韌帶損傷，受傷最初的變化是組織破壞、血管破裂出血和發炎反應，產生紅、腫、熱、痛的反應。幾天到幾週後（依受傷程度而定），出血停止，淤血腫脹吸收，發炎消退，肉芽組織形成。最後階段是組織修護，癥痕組織形成，同時組織黏連，癥痕收縮，患處僵硬活動受限。認識整個過程，有助於理解運動傷害的處置和治療的方式。

二、運動醫學傷害的處理方式：

急性傷害的處理原則：保護患處，避免再次傷害、休息、冰敷(使微血管收縮減少出血；降低代謝速率減少肌肉痙攣的現象)、壓迫(控制發炎與出血)、抬高(減緩出血與組織液滲出量)。

冰敷的方法與注意事項：特殊疾病不冰敷、防止凍傷（加水、濕布、膠膜）、避開表淺神經（尺神經、腓神經）。


冰敷方法：每小時一次，每次 15-20 分鐘（約至麻感熱感消失）。

參考資料

馮容芬、李惠玲、方又圓、吳麗彬等編著(2022)·劉雪娥總校閱·成人內外科護理下(八版)·台北市：華杏。

袁素娟(2022)·肌肉骨骼系統疾病之護理·劉雪娥總校閱·成人內外科護理學(八版)·台北市：華杏。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 10 病房分機 8901、8902

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院關心您 2025 年 10 月校閱