

运动的健康诀窍 #2：扭伤、拉伤及挫伤

种类：

扭伤 - 导源于关节囊或韧带的过度伸展或撕裂。韧带为连接骨头与骨头之间的组织；关节囊为类似韧带的组织，环包于关节周围。

拉伤 - 导源于肌肉或肌腱的过度伸展或撕裂。肌腱为连接肌肉与骨头之间的组织。扭伤及拉伤两者有相同之征状及征候，仅发生的部位不同。发生于关节上的称作扭伤，发生于肌肉上的称作拉伤，其征候随着伤势之严重程度而增加，例如疼痛、肌肉痉挛、肌肉无力、肿胀、以及感觉或听到破裂。

撞挫伤 - 或称作瘀伤，为组织或骨骼的损伤，但是其皮肤并未破裂。血管破裂、组织间出血会造成外观变色。瘀伤通常一开始为蓝色或紫色，然后逐渐地散至皮肤表面，褪色而呈不同程度之褐色、黄色或绿色。

原因：扭伤常来自于创伤，像是跌倒或扭转，常见于踝部、膝部或前十字韧带。拉伤可能是急性的--像是源自于抬举时过度的肌肉收缩；或是慢性的--像是反复的动作或维持某姿势过久造成的肌肉过度使用，常见于背部肌肉及腿后肌。撞挫伤通常是由于软组织受到大力撞击，好比跌倒或碰撞所造成。

处理：扭伤及拉伤之治疗方式必须依据肌肉、韧带或肌腱之伤害程度调整。轻微程度之伤害，可以采用休息、冰敷、压迫、抬高（米字诀）：

- 休息-避免使用伤害部位或会造成疼痛的活动。
- 冰敷-冰敷于伤害处 15 至 20 分钟。
- 压迫-使用绷带从肢段远端至近端（靠近心脏）缠绕，越靠近心脏松紧度则越低。
- 抬高-将伤害部位置于高于心脏之高度。

扭伤及拉伤可藉由复健运动及调整活动有效处理。特定的运动可以恢复关节活动度、肌力及正常功能，促进愈合。

预防：寒冷、疲劳及固定不动会减少血液循环及肌肉弹性，因而增加了拉伤之危险性。最好之预防方法为暖身运动，以及伸展将会使用的肌肉。全身性的暖身运动，像是慢跑或踩固定式脚踏车 5-10 分钟，可以增加血流量及大肌群之温度。此外，也可以缓慢预习将要进行的活动或动作的方式来暖身，当身体有稍微出汗时表示已经充分暖身了。

此运动的健康秘诀的目的在于预防伤害以及提升参与活动者的健康安全。具认证的运动伤害防护员是一群致力于运动者伤病之预防、评估、治疗、与复健的专业医疗人员。



www.nata.org



www.wfatt.org



www.tats.org.tw