

## 校園常見運動傷害 Q&A

近年來隨著國人對健康概念的重視，運動風氣隨之盛行，在校園中更是隨處可見熱衷運動的青少年們。但是，隨性的展開運動也可能隱藏著可怕的運動傷害，故為了持續保有良好運動習慣，不因受傷而中止運動，我們蒐集了運動中常見的傷害，協助您有效的預防運動傷害!



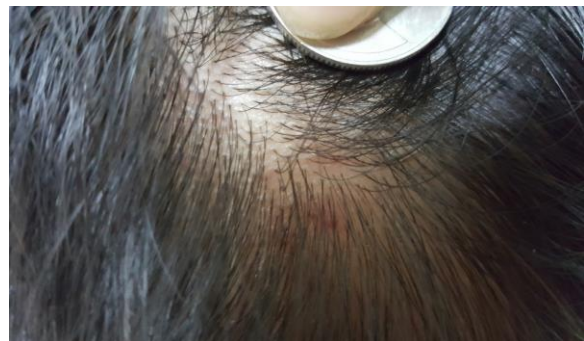
**Q1.**打球時，不小心踩到別人的腳，我的腳卻腫起來了？

**Ans:**這種情形可能是踝關節韌帶扭傷。依受傷的程度亦可分為三級，輕度只有在活動關節時才会有疼痛感，沒有任何腫大或外形的改變。中度的韌帶扭傷，是指韌帶大部分斷裂，同時有關節腫大和劇痛出現。重度的韌帶扭傷，是指韌帶完全斷裂，伴隨嚴重血腫與關節不穩定的病症出現。應立即停止運動進行冰敷，因為腳踝扭傷最優先處理的是水腫瘀青，水腫不消，局部血液循環就會受到阻礙，撕裂的韌帶也就難以復原，因此在剛受傷的 2 到 3 天急性期內，應要冰敷而非熱敷。但如受傷情況嚴重，仍需接受專業醫師的診治，以免延誤治療的最佳時機。



**Q2.**我在上體育課時，和同學一起打球，同學撞到我的頭瘀青了？

**Ans:**這是所謂挫傷是指皮下組織受鈍力性撞擊所造成的創傷。在受傷後會造成微血管破裂出血以及組織傷害，而使組織液流出，因而形成水腫的現象。因挫傷而形成組織內出血或血腫(hematoma)的現象，如果沒有適當的處理，可能因組織的纖維化與鈣化現象而造成慢性疼痛。



**Q3** 我在練習大隊接力的時候，大腿忽然發生巨痛，讓我無法再繼續跑步？

**Ans:**這應是肌肉拉傷的現象，一般來說，在完成各種動作時，如果肌肉主動猛烈地收縮超過了肌肉本身的負擔能力，或突然被動的過度拉長，超過了它的伸展性，都可發生拉傷。受傷時應立即運動，先做冷敷，用冰塊敷患處，或將傷肢放入冷水中，或在自來水下沖洗，冷敷後加壓包紮，抬高肢體，這種方法有止血、鎮痛、防腫的作用。



**Q4.**打球時，和球友爭球落地時被撞倒在地上，我聽到卡的一聲，手臂骨頭居然凸出來了？

**Ans:**疑似骨折了，骨骼經由外力的出衝擊而折斷或是由於疲勞或訓練過度時亦易發生。可分為閉鎖性和開放性骨折。應盡速固定受傷部位送醫治療。



**Q5** 為什麼有些酸痛一直重複出現

**Ans:**運動前未充分暖身操及運動後伸展操不足，所造成肌肉過度疲勞，或是運動姿勢不正確所造成。如一直未能獲得改善，應進一步求助醫師診斷治療。



Q6 運動時，膝關節會出現卡卡的聲音？

Ans:運動中有些重要部位的關節時常發出聲響，而且並非細微的聲音，音量甚至連旁人也聽得見，最好提高警覺，也許是關節提早退化、韌帶鬆弛或是舊傷形成疤痕組織所致，建議就醫檢查。



Q7.夏天上體育課時進行長跑訓練，過程中有同學發生頭暈臉色發白想吐等現象？

Ans: 這是人體在過熱環境下運動，往往因體內溫度過高或過度流失水分而造成的熱傷害。患者會出現頭痛、無力、躁動不安、定向力變差、噁心、嘔吐、蒼白及痙攣。應立即休息並將患者移動至陰涼處，如清醒時給與涼水設法冷卻身體必要實施做心肺復甦術，處理休克。



Q8. 跑步時小腿突然抽痛怎麼辦？

Ans：跑步時因肌肉抽筋所導致的疼痛感是很常見的，抽筋的原因很多，通常是肌肉強度不足、電解質攝取不足，或是天氣太冷使得肌肉硬化，除了引用運動飲料補充流失的電解質，還可以透過一些運動來伸展、舒緩，如果伸展後情況未見改善，則建議就醫診斷。

Q9.跑步後覺得肌肉酸痛，繼續跑會改善嗎？

Ans:肌肉疼痛通常是為了修復運動損傷的肌肉纖維而產生的現象，持續運動能增加肌肉纖維，就可以漸漸減輕疼痛的情況，你可以藉由冰敷消除肌肉疲勞，或者是加強跑步後的伸展，達到良好的舒緩效果。

Q10.為什麼跑步後側腹部會隱隱作痛？

Ans:側腹部疼痛和體內的臟器有關，右側腹部疼痛來自肝臟和脾臟的問題，而左側腹部疼痛則是因為胃、腸等器官。胃和肝臟並不是直接從食物中得到熱量，它們和肌肉一樣都是從血液中獲取養分作為動力的來源。飯後 30 分鐘是胃部血液流量最大的時候，接著肝臟再將胃部消化的養分搬運過來儲存。所以飯後不到 3 個小時就進行跑步運動的話，肌肉和消化器官會互相搶奪血液，引發內臟虛血，

這是產生側腹部疼痛的主要原因。此外，腸內氣體的移動，或是急促不穩定的呼吸都會造成橫隔膜周圍肌肉疼痛。順帶一提的是，礦物質不足也是引起側腹部疼痛或是肌肉痙攣的原因，特別是容易流汗的夏季，補充礦物質是必須的。

參考資料來源:

1.教育部 101 年教師體適能檢測員培育研習手冊

2.運動生理學網站 (<http://www.epsport.idv.tw/epsport/mainep.asp>)

3.中華民國路跑協會:[http://www.sportsnet.org.tw/upload/newsagency/1278061140\\_1.pdf](http://www.sportsnet.org.tw/upload/newsagency/1278061140_1.pdf)

參考圖片來源:

1. [https://www.google.com.tw/search?biw=1008&bih=865&tbn=isch&sa=1&ei=MxJ8WpKbDsWe0gSWyijwAg&q=%E9%81%8B%E5%8B%95&oq=%E9%81%8B%E5%8B%95&gs\\_l=psy-ab.3..0l10.214447.216548.0.217201.5.5.0.0.0.70.187.4.5.0...0...1c.1j4.64.psy-ab..0.4.185.0..23.3XSZbe701Kw](https://www.google.com.tw/search?biw=1008&bih=865&tbn=isch&sa=1&ei=MxJ8WpKbDsWe0gSWyijwAg&q=%E9%81%8B%E5%8B%95&oq=%E9%81%8B%E5%8B%95&gs_l=psy-ab.3..0l10.214447.216548.0.217201.5.5.0.0.0.70.187.4.5.0...0...1c.1j4.64.psy-ab..0.4.185.0..23.3XSZbe701Kw)

2. [https://www.google.com.tw/search?biw=1920&bih=900&tbn=isch&sa=1&ei=xBN8Wv72MoSa0gSRjPYBQ&q=%E6%89%AD%E5%82%B7&oq=%E6%89%AD%E5%82%B7&gs\\_l=psy-ab.3..0l10.35266.43166.0.43710.7.5.2.0.0.56.248.5.5.0...0...1c.1j4.64.psy-ab..0.5.172...0i7i30k1.0.u3O3ObMFpNA#imgrc=tkJV0o52zpaicM:](https://www.google.com.tw/search?biw=1920&bih=900&tbn=isch&sa=1&ei=xBN8Wv72MoSa0gSRjPYBQ&q=%E6%89%AD%E5%82%B7&oq=%E6%89%AD%E5%82%B7&gs_l=psy-ab.3..0l10.35266.43166.0.43710.7.5.2.0.0.56.248.5.5.0...0...1c.1j4.64.psy-ab..0.5.172...0i7i30k1.0.u3O3ObMFpNA#imgrc=tkJV0o52zpaicM:)

3. [https://www.google.com.tw/search?biw=1920&bih=949&tbn=isch&sa=1&ei=I0d8Wun7GMj88QWA\\_aqQAQ&q=%E6%8A%BD%E7%AD%8B&oq=%E6%8A%BD%E7%AD%8B&gs\\_l=psy-ab.3..0l10.106732.116463.0.116480.10.8.2.0.0.67.302.7.7.0...0...1c.1j4.64.psy-ab..1.7.254...0i30k1j0i24k1.0.bFPj7f0MYEQ#imgrc=c7XWQKz3rDCkMM:](https://www.google.com.tw/search?biw=1920&bih=949&tbn=isch&sa=1&ei=I0d8Wun7GMj88QWA_aqQAQ&q=%E6%8A%BD%E7%AD%8B&oq=%E6%8A%BD%E7%AD%8B&gs_l=psy-ab.3..0l10.106732.116463.0.116480.10.8.2.0.0.67.302.7.7.0...0...1c.1j4.64.psy-ab..1.7.254...0i30k1j0i24k1.0.bFPj7f0MYEQ#imgrc=c7XWQKz3rDCkMM:)

4. [https://www.google.com.tw/search?q=%E9%AA%A8%E6%8A%98&tbn=isch&tbs=ring:CfNM5q5-vPcFIjg2ZP37qv9L130rRInFrw23klzriCmmzroI8r19bHg5KVd8C25ha-FxwcCUUsIqndZhhHYIEQvXsioSCTZk\\_lfuq\\_10uXERLTdLhvT0r3KhIJfStEicWvDbcR5zzjyN0jFEqEgmTX0uIKab0uhFjx24fskQ\\_1kCoSCQjyuX1seDkpEcCreqi9VzqxKhIJV3wLbmFr4XERRDiP5sc0yv8qEgnBwJRSyWqd1hG4IE2SXTKffyoSCWEcdjURC9eyET6A\\_1p0BguKp&tbo=u&sa=X&ved=0ahUKEwjn68G4yJfZAhXGUbwkHV30CucQ9C8Ihw&biw=1920&bih=900&dpr=1#imgdi=i1J42q13vDoTwXM:&imgrc=NmT9-6r\\_S5cr9M:](https://www.google.com.tw/search?q=%E9%AA%A8%E6%8A%98&tbn=isch&tbs=ring:CfNM5q5-vPcFIjg2ZP37qv9L130rRInFrw23klzriCmmzroI8r19bHg5KVd8C25ha-FxwcCUUsIqndZhhHYIEQvXsioSCTZk_lfuq_10uXERLTdLhvT0r3KhIJfStEicWvDbcR5zzjyN0jFEqEgmTX0uIKab0uhFjx24fskQ_1kCoSCQjyuX1seDkpEcCreqi9VzqxKhIJV3wLbmFr4XERRDiP5sc0yv8qEgnBwJRSyWqd1hG4IE2SXTKffyoSCWEcdjURC9eyET6A_1p0BguKp&tbo=u&sa=X&ved=0ahUKEwjn68G4yJfZAhXGUbwkHV30CucQ9C8Ihw&biw=1920&bih=900&dpr=1#imgdi=i1J42q13vDoTwXM:&imgrc=NmT9-6r_S5cr9M:)