



# 認識運動傷害及肌肉酸痛

衛保組 健康中心 製

# 大綱

1

定義(運動傷害)

2

導因(運動傷害)

3

分類(運動傷害)

4

各種運動常見之運動傷害

5

處理.預防(運動傷害)

6

導因.處理.預防(肌肉酸痛)



## 定義(運動傷害)

- ❖ 凡是和運動有關而發生的一切傷害都可列入運動傷害的範圍。
- ❖ 例如；韌帶扭傷、肢體撞傷、肌肉拉傷等等。



# 導因(運動傷害)

## 『人的因素』

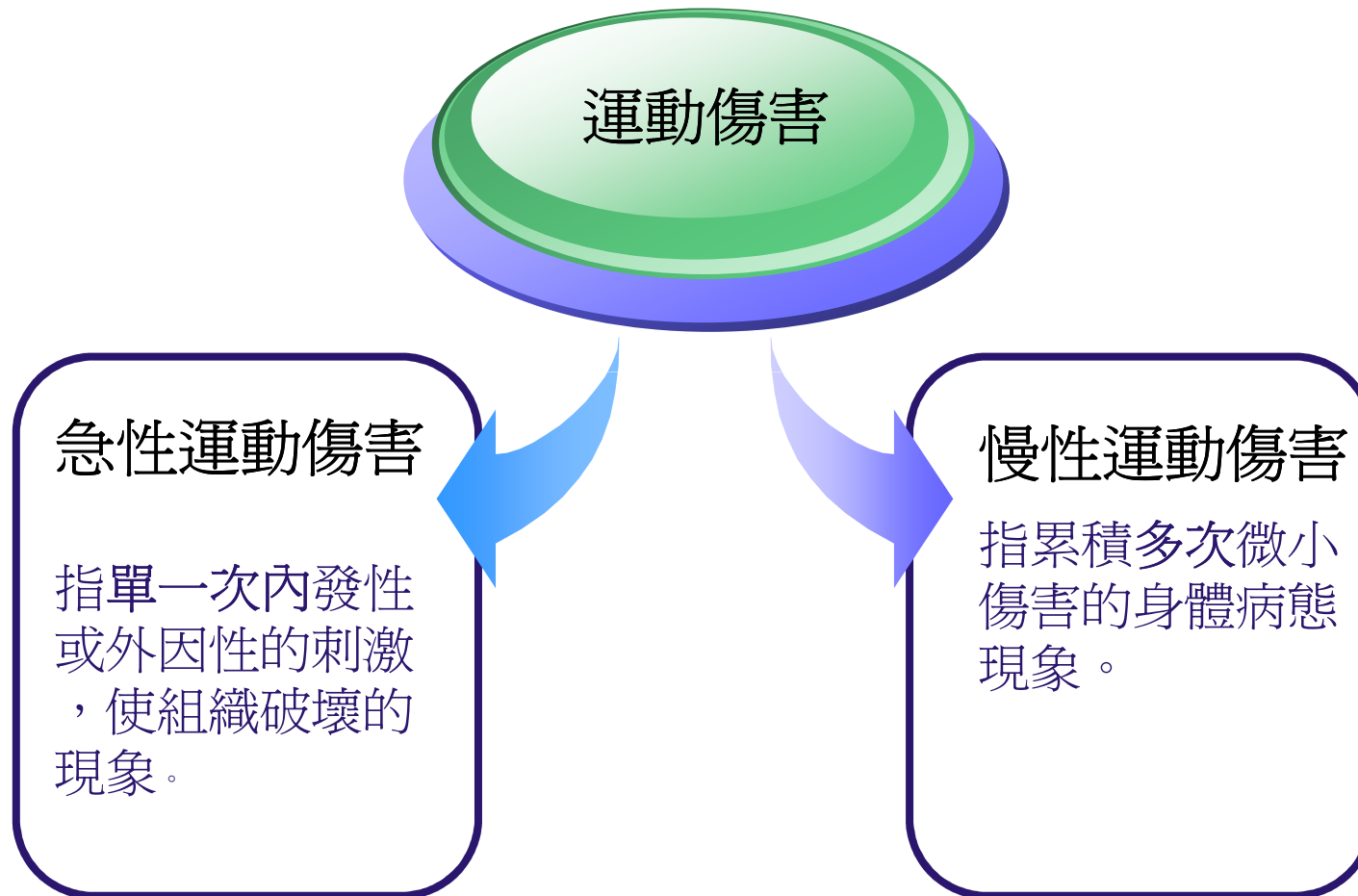
- ❖ 1.暖身運動不足。
- ❖ 2.運動時姿勢錯誤。
- ❖ 3.過分勉強自己。
- ❖ 4.疲勞、不小心的互撞或其他危險動作。

## 『場地器材與設備因素』

- ❖ 1.器材不夠完備，保養維護不當。
- ❖ 2.場地不良。例：地不平、溼滑、石頭金屬、玻璃碎片。
- ❖ 3.光線不夠充足，使視線不佳。
- ❖ 4.衣著、球鞋的穿著不當，也可能引起。



# 分類(運動傷害)



# 急性運動傷害種類

❖ 常見



# 慢性運動傷害分類

❖ 常見



# 各種運動之常見運動傷害

## 慢跑常見的問題



## 有氧舞蹈常見的問題





# 各種運動之常見運動傷害

## 打網球常見的問題



## 打籃球常見的問題



## 如何預防

- ❖ 注意運動環境四周的安全
- ❖ 運動前充分熱身
- ❖ 增加自己的體適能
- ❖ 穿戴護具、紮貼
- ❖ 運動時使用正確的姿勢
- ❖ 隨時補充水分



# 運動傷害之處理

- ❖ 急性運動傷害發生後的**24至48**小時內，皆應進行**PRICE**的處置，持續的時間長短須視傷勢的情況而定，通常冰敷在患部不再腫脹或惡化時即可停止，通常冰敷以一小時之內處理較佳，每次冰敷的時間為**10-15**分鐘，休息**5-10**分鐘後，再進行冰敷，如此重覆冰敷**3-5**次。

<b>P (Protect)</b>	保護	保護傷處
<b>R (Rest)</b>	休息	受傷後完全休息
<b>I (Ice)</b>	冰敷	冰敷 <b>15~20</b> 分鐘，具有避免腫脹效果
<b>C (Compress)</b>	壓迫	對受傷部位進行壓迫
<b>E (Elevation)</b>	抬高	將受傷部位抬高到超過心臟位置



# 認識肌肉酸痛

- ※原因：
  - 1.肌肉缺血。
  - 2.肌肉不當收縮。
- ※處理：
  - 1.局部熱敷。
  - 2.伸展運動。
  - 3.局部按摩。
- ※預防：
  - 1.熱身運動。
  - 2.漸近原理。運動量不宜突然增加太多。
  - 3.長期訓練。
  - 4.運動量不宜太激烈。
  - 5.靜態伸展。





# Thank You !

衛保組 健康中心 關心您

衛保組 健康中心 製