運動傷害

當發生運動傷害時，應立即停止運動、立刻休息，同時在受傷部位進行冰敷、用彈性繃帶施行壓迫性包紮、並抬高患部。

休息的目的是為了減少疼痛、出血或腫脹，以防傷勢惡化。壓迫和抬高也是為了止血止腫。冰敷除了上述作用外還具有止痛鬆筋的效果。

急性運動傷害的「R、I、C、E」原則

R （Rest）： 休息。

I （Icing）： 冰敷。

C （Compression）： 壓迫。

E （Elevation）： 抬高。

冰敷的方法

1、受傷後愈早冰敷愈好。

2、每次冰敷的時間為 10 分鐘。

3、間隔 5-10 分鐘再冰敷一次。

4、受傷後 48 小時內使用冰敷。

抽筋

●症狀

抽筋是指肌肉突然不由自主的強力收縮，會使得肌肉僵硬並且通常疼痛難忍，又稱為痙攣。抽筋現象可能發生於身體任何一部位，包括小腿、大腿、手指、手掌、手臂等。

1. 局部循環不良。

2. 過度疲勞。

3. 肌肉肌腱裂傷。

4. 局部溫度變化大。

5.情緒緊張以致肌肉不協調。

●處理

1.停止運動，坐下或躺下休息。

2.抓住痙攣肌肉，局部施以均勻壓力，然後緩慢且持續的拉長它，使它放鬆。

3.勿用力打肌肉或把它拉得過長，以避免造成肌肉纖維或肌腱斷裂。

4.如抽筋時間過長，可用熱敷方式。

5.若肌肉因過度疲勞引起的抽筋，則須保持休息，不可進行運動，等疼痛消失，才可以恢復運動。

●預防

1.預先做好熱身運動，不要一下子跳入冷水中游泳，否則肌肉暴露低溫環境中容易抽筋。

2.避免肌肉受碰撞而裂傷。

3.放鬆心情。

資料來源:http://stud.adm.ncku.edu.tw/hea/4work/wedu/e2/e231.htm