



滑雪運動傷害處理

(TSIA 台灣滑雪指導員協會編寫)

◎滑雪運動常見傷害種類

造成運動傷害的相關因素

運動傷害的成因與學員本身、器械與場所、及習慣有關。

在學員本身方面，包括學員的年齡、個性、人體結構、肌力、柔軟度、體適能、營養、健康狀況等。有些是先天的，有些是後天的。換句話說，在發現異狀當下，如果勉強自己去從事運動，就容易造成運動傷害。因此運動前，應對自己的狀況做評估，或請專家協助評估，可降低運動傷害的發生。

★在任何時刻發生運動傷害時，務必立即找專業醫護處理，在雪場上通知巡護人員。

滑雪運動傷害常見的有分為四大種類，包括：皮膚挫傷(Skin contusion)、肌肉拉傷(muscle strain)、韌帶扭傷(ligament sprain)、骨骼挫傷(contusion)、內臟頭顱出血(Visceral Bleeding Skull)等急性運動傷害，簡單的說明造成這幾項運動傷害之成因。

皮膚挫傷

皮膚挫傷，大都來至於摔倒與衝撞摩擦所造成，有時候不當的雪具穿戴或過度運動，也會造成皮膚挫傷。皮膚挫傷發生後當避免面受傷部位在被摩擦，應盡速尋求醫護處理。

肌肉拉傷

肌肉拉傷為過度不當使用肌肉群造成組織受傷，錯誤的姿勢以及暖身運動不夠落實。受傷當下不能隨意拉扯，只能熱敷視情況就醫處理。

韌帶扭傷

錯誤的姿勢跟力道錯誤拉扯下造成，因動作太過逞強突發的暴力造成韌帶組織的發炎且紅腫熱痛，處理當下固定傷患部位不能隨意拉扯，熱敷且就醫作進一步的治療及復建。

骨骼挫傷

速度太快造成無法控制的失控撞擊力道造成骨骼的挫傷，或是因為動作太過逞強骨骼被自己的肌肉的力道造成骨骼的挫傷斷裂，不得隨意移動且固定傷患部位，就醫作進一步的治療及復建。

內臟頭顱出血

速度太快造成無法控制的失控撞擊力道造成內出血與內臟受損，內臟出血外部無法直接判斷、如果是腦部蜘蛛膜內出血可能 20 分鐘內就可能致命，發生當下要以最短時間即時送醫，作進一步的治療。

◎運動發生時之傷害處理

(資料來源：行政院體育委員會全民運動處)

運動傷害的處理原則有五個步驟，包括：保護(Protection)、休息(Rest)、冰敷(Ice)、壓迫(Compression)、抬高(Elevation)，這五個英文單字的字頭就形成一個簡單易記的口訣：PRICE，讓我們容易簡單的得知如何適當地處理撞挫傷、肌肉拉傷、韌帶扭傷等急性骨骼肌肉傷害。

P = Protection (保護)

傷害發生時，第一個處理原則就是保護受傷的部位，將受傷部位固定，以免加重其傷害程度。

R = Rest (休息)

在受傷後，要停止受傷部位的活動，必要時可使用柺杖做適當的支撐。沒有醫生的檢查與許可，不應從事激烈的活動，避免再次刺激而使傷勢惡化，同時也能促進復原。



I = Ice (冰敷)

藉由使血管收縮，減緩血液循環速率，並減少組織液滲出，進而達到控制受傷部位的腫脹、疼痛及痙攣的症狀，因為受傷部位的腫脹程度會影響復原所需時間的長短。

* 常用的冰敷方式

1. 將碎冰塊放入塑膠袋或冰敷袋內，並加入少量的水，並將袋口繫緊後，就是一個簡便的冰袋；或是用濕毛巾包裹冰塊後置於欲冰敷之處。簡易冰袋的製作：在塑膠袋或冰敷袋放入碎冰塊，並加入少量的水，然後將袋口綁緊。
2. 化學冷敷隨身包，冷敷包內含有兩種化學囊，經擠壓後使兩種化學品混合，產生化學反應，而有冷卻的效果。不過冷敷包很快會失去冷卻能量，而且只能使用一次，昂貴較不實用，並有滲漏腐蝕皮膚的危險性。

處理方式：

1. 將冰袋放置在受傷部位的皮膚上。
2. 在受傷後 48 小時內，每隔 2-3 小時冰敷一次，每次冰敷時間為 15-20 分鐘。
3. 冰敷時，皮膚的感覺會有四個階段：冷、疼痛、灼熱、麻木，當皮膚有麻木感覺時，就可以移開冰敷袋。

注意事項：

1. 冰敷袋每次使用不要超過 30 分鐘，以免發生凍傷或神經傷害。
2. 如果有循環系統上的疾病，不可使用冰敷。
3. 若傷者會對冰產生過敏反應，則可先用一層濕的彈性繃帶包紮傷處，之後放置冰袋在傷處上，最後再用剩餘的彈性繃帶固定冰袋。
4. 在寒冷的環境下，不要使用濕的彈性繃帶或濕毛巾，以免凍傷。

C = Compression (壓迫)

以彈性繃帶包紮於受傷部位，做局部壓迫，以減少內部出血與組織液滲出，也具有控制傷害部位腫脹的功效。

注意事項：

1. 使用彈性繃帶做包紮壓迫時，要以螺旋狀方式平均施加壓力，並從肢體末端往近端的方向包紮，當纏繞到受傷部位時可以稍為加點壓力。
2. 以彈繃最大長度的 60%~70% 即可獲得充足的壓力，使用彈繃時要隨時觀察傷者的腳指或手指皮膚顏色，如果有疼痛感、皮膚變色、刺痛等症狀，表示彈繃纏繞得太緊了，應解開彈繃重新包紮。

E = Elevation (抬高)

將受傷部位抬高（高於心臟），幫助積聚於受傷部位的組織液能回流，避免受傷部位的過度腫脹。可與冰敷、壓迫同時實施。

在初步運動傷害處理過後，聯繫醫療護理單位送醫，依傷勢判斷診斷的做進一步治療或復健的動作

◎避免運動傷害之保護措施及預防方法

(資料來源：台灣醫療網)

如何有效的避免運動傷害？這個問題看來似乎學問很大，但其實很簡單，無論是大人或是小孩、無論是何種運動，都只要做好適當的熱身和正確運動姿勢，運動也可以很安全喔！很多人都非常地喜歡運動，但是一想到可能接踵而來的運動傷害，或是已經造成的運動傷害，就讓他們望之怯步，其實，運動不等於運動傷害，只要做好適當的預防措施，運動傷害發生的機率，可以降得很低、很低。如何避免運動傷害？下面就為您簡單介紹幾種預防的方式：



◎適量的暖身、緩和運動

無論從事何種運動，暖身(WARM UP)動作都是一定要做的，暖身主要目的是讓身體的器官能夠先適應可能發生的激烈動作，讓身體的緊急應變反應可即時做出反射，而不會有超出身體負荷的活動度產生，另一方面，也可有比較好的運動表現。

至於緩和(COOL DOWN)運動的目的則是一面藉由這段時間的作用，使得心肺循環系統能在劇烈活動之後，能以緩和的方式恢復至正常的活動狀況；對激烈運動後所產生的肌酸也具有高效率排除作用。

◎找尋適當的運動場地

很多人都忽略了其實運動也要選對場地才行，選對了場地，還得考量到該場地的使用人數和平整性、柔軟度是否適中，四週是否有危險性的移動物品等，千萬要記得喔，這些事項都注意完後，還得看看自己從事的運動是否會傷害到在一旁觀看的人喔！

◎正確的使用器械、護具

根據體育總會的一個數字統計，約有五分之二運動傷害，是因為未正確的使用運動器材所導致，從事運動者在運動前都應確切的了解該單項運動器材的正確使用方式，再從事該項運動，一來可以避免造成運動傷害，二來對該項運動器材的損害也可降到最低。

另外，有很多人都忽略了許多的慢性運動傷害是經年累月才會發現，因此千萬不要因為短時間未發現運動傷害而認為沒有運動傷害，正確的從事運動，才是避免運動傷害最好的方法。

選擇適當的氣溫、氣候太高溫或太潮濕氣候容易造成熱衰竭、中暑等症狀，嚴重時更可能致人於死；而太乾燥或下雨的氣候，更會影響到速度及方向的控制，造成隨之而來的意外。

◎多做相似運動避免肌肉酸痛

最後就要談到疲勞性肌肉酸痛，相信每個人都應該有切身之痛，每次運動完後隔兩天就全身酸痛，整個人好像打了一層石膏似的。這是體內乳酸代謝堆積的自然反應，預防最有效的方法就是多從事相似的運動，使肌肉習慣於高能量消耗狀況下，代謝廢物自然消失的快，肌肉自然也就不那麼容易疼了。

◎保持運動正確的姿勢

姿勢不正確時或運動過度都會造成肌肉拉傷，最好請專人指點正確的姿勢與方法，以免不慎發生運動傷害。另外運動中不要過度使力，用力不當亦會造成肌肉拉傷。

◎避免長時間的運動：

時間過長是很多人都忽略的造成許多急性運動傷害的原因之一，因為長時間的運動會造成肌肉及肌腱的勞損，產生過度使用症候群，所以運動過程中適當的休息非常重要。