

運動傷害後 軟組織損傷的復健治療

臺中榮總復健科技術組前副主任 吳定中/示範：中華民國柔道總會三段 朱志樺教練

目前健身房中最受歡迎的運動，以男性來說以體適能重量訓練為主，以女性來說可能以功能性訓練較為居多 ex:TRX、VIPR、壺鈴等等。在重量訓練中以深蹲最為指標性、他不只主要練到股四頭肌、腿後腓肌群、臀大肌外、還有藉由此項訓練也能夠讓肌肉產生幫浦作用讓血液能夠正常的回流並且有文獻指出刺激腿部肌群可以減緩末梢四肢冰冷，刺激血液正常回流。有文獻指出健身房運動者受傷以男性較多，肩關節是受傷最普遍的部位。受傷者與未受傷者並沒有因為性別、年齡與教育之不同有顯著差異存在，其次是因為日常生活而導致藉由健身運動來做適當的改善其包含：

1. 肌肉的不平衡
2. 彈震式伸展
3. 跨欄式伸展
4. 直膝仰臥起坐
5. 深蹲全蹲
6. 腰椎無支撐時前彎等等

運動傷害48小時，第一期紅、腫、熱、痛可以PRICE治療原則，試著讓患部症狀緩解，主要目的為消腫、止痛、

消炎。第二期漸次讓患部是當活動，使癒合結疤的組織藉由關節活動的範圍，正常排列生長，若等到完全復原才開始活動，疤痕組織會亂長，造成疤痕沾黏，就會有可能使關節活動受到限制，影響到關節正常活活動度，未來就常常會發生運動後常常會腫或是疼痛的後遺症，或是天氣變日時受傷的局部痠痛的後遺症。

運動傷害NO！五原則

1. 暖身運動：開始運動前一定要做好暖身動作，先做5到10分鐘跑步機、走路或騎腳踏車等活動，直到稍微有流



汗的感覺，即可達到暖身目的。或是局部熱敷也可以達到暖身目的。

2. 伸展運動：伸展運動應該包括全身各個關節及驅體部分，例如上下背部、上肢肩、肘、腕關節、下肢、膝、踝關節、腹部等關節及肌肉。



依據不同運動種類，因為不同運動肌肉需求部位不同，運動前需做伸展運動的重點也不同，騎腳踏車、重量訓練或跑步、跳躍等運動，特別注意腹部大肌肉部位的伸展運動；例如跑步需用到下半身肌肉群，因此應強調下肢肌肉的伸展，例如股四頭肌、小腿肌等；許多人喜歡的飛輪運動，則要加強背部、腹肌、下肢、頸椎肌肉的伸展。

3. 運動計畫：運動目的不同，你選擇地運動項目也不同。比如說你的目的是減重，要消耗身體多餘的脂肪，多消耗能量，要運動時間30分鐘以上。許多人想要運動減肥，卻用錯方法，以為只要運動量夠大，就會有效，其實想達到減肥功效，運動時間至少要

30分鐘以上，才能達到有氧運動的目的。無氧運動的目的為增強肌力，並不是減肥的最佳運動選擇。喜歡騎腳踏車或健行登山者，雖然爬坡體力消耗較大，但因為爬坡運動屬於訓練肌力的無氧運動，身體較偏好使用肝醣來提供能量；如果要消耗脂肪的減肥目的的運動效果，就不如平地騎腳踏車或健走。

4. 運動結束前，逐漸減緩(COOL DOWN)：運動時，血流集中於四肢，突然停止動作，會使腦部供血量不足，容易暈眩或昏倒，因此結束運動時，最好逐漸減緩運動速率或強度，或是做些簡單的散步，而不要立刻站著、躺著或坐著不動。

5. 運動結束後，應該再次伸展運動：運動使肌肉處於收縮狀態，運動結束前做一些伸展動作，能幫助堆積在肌肉層的乳酸代謝，也可藉著拉伸肌肉，使肌肉回復彈性，就不容易產生肌肉傷害；肌肉伸展的最大功能是會讓體態看起來更均勻、修長。+

