

# 從我國運動員所受到的醫療照顧談起

本社

## 一、引言

自從一九二八年太陽谷的冬季世運會，成立了國際運動醫學會（F. I. M. S.），至今已過了將近半個世紀的時間了，世界各國，尤其是德、美、日，對於運動醫學的研究成績斐然，而我國在這方面的研究却是毫無基礎可言。今年，我們的少棒、青少棒、青棒榮獲了三項世界冠軍，當我們正在欣喜萬分的當頭，誰又曾經想到隱藏在勝利歡呼聲的後面是多少的血淚、犧牲？就醫學觀點而言，我們缺乏一套有系統的科學研究，來加強棒球運動的整體發展；我們缺乏一種有效率的醫療制度，來照顧每一階段的球員，以備備下一階段的球員。這些事情，就有待於政府機關、體育界、醫學界各方面的通力合作，方能達成。

## 二、我國運動員所受到的醫療照顧

爲了瞭解我國運動員所受到的醫療照顧，我們曾經訪問了師大體育研

究所所長吳文忠博士、師大體育系楊主任、輔大體育系唐主任、輔大體育系阮如鈞、王清次兩位老師、中華女籃教練湯銘新教授、中華田徑隊教練吳錦雲女士、華興中學棒球隊教練方水泉先生，以及各種運動的國手級選手，希望能從他們的經驗中，瞭解我國體育界人士對「運動與醫學」的看法，以及如何促使醫學在體育訓練上貢獻一些力量。

「運動的目的在於身體的健康，而身體的健康絕對不能離開醫學。」似乎體育界人士們對於我們的計劃皆感到非常地興趣。在他們豪放、熱忱的談話中，身爲一個醫學生的我們，心裡懷著無限的慚愧——當他們在跑道上、球場中奔馳，爲國效勞的時候，我們的社會曾給與他們多少精神上或物質上的鼓勵？在平時或比賽時，我們的醫學界又給與他們多少關注？

「從整體看來，我們民族的體格，在遺傳上就比不上別人，而民族的性格，外國人進取、積極，我們則保守、被動，這些運動的先天的條件已經輸給了別人，假若在後天的訓練上不



能趕上別人，那如何能和他們相比呢？」湯銘新教授在為我們解說了籃球運動所易招致的受傷後感憤地說「我們現在的訓練實在是非常不科學的，一個科學性的運動訓練，必須由教練、訓練員、醫師、及運動員各方面的共同合作方能達成，而在國內，不論那種運動，一個教練幾乎皆包辦了所有的工作，訓練員的制度在國內尚未建立，隨隊醫師更是談不上了。」談到這幾年來，他帶著亞東女籃隊東征西討，球員所遇到的意外傷害時，湯教授說：「我印象最深刻的就是三年前，亞東一位很有天份的球員何美雲，因為搶籃板球不幸摔倒，後來在榮總、台大開刀，花費了不少金錢，更重要的是我們損失了一位很好的球員，這種損失是不可能彌補的。如何能夠防止籃球球員們受傷呢？這就需要一個 team physician 了，訓練以前的體能檢查，平常時候的照顧，這些都必須專門人才才能勝任。」據湯教授透露，由於長時期的運動，加上平常醫療照顧不週，整個女籃隊經常有大半的人身體有毛病，這更加強了一



個球隊需要有一位隨隊醫師的重要性了。

我們在訪問了教練及運動選手後，深深地感覺到我們的運動員所得到的醫療照顧真是太少！大家只一味地要求他們在運動場上有所優良表現，試問在今日科學發達的時代，別人以有系統的計劃作科學化的訓練，而我們竟連一個奧運會代表隊都無一隨隊醫師的情況下，如何去與他國較量呢？

大家何嘗不曾想過這些問題？大家何嘗不希望我們也能有科學化的訓練？但是，請聽聽他們的意見：「經費實在是一個最大的問題，雖然全民體育的口號常常被提出來，事實上，又有多少經費用於體育上呢？其次，國內有關體育的科學研究，包括運動醫學的研究，尚在啓蒙階段，沒有專門人才的指引，我們又如何能有效地展開科學化訓練呢？」誠然，這不是一個一蹴可及的問題。這必須運用很多專家，集思廣益，擬出一個可行的計劃；我們誠摯地希望新成立的教育部體育司能負起這個責任，為我們的體育界開創出一個新的局面。

提到因運動而受傷後的處理，他們承認大半的時候皆是找中醫師，以推拿工夫及吃中藥來治療傷害。深究其原因不外是經濟問題（他們認為，

中醫師的醫藥費便宜，效果相同，何必找西醫呢？）以及信心問題（長久以來皆是找中醫師治療，也沒發生過什麼大問題，況且要到那裡去找對運動傷害有研究的醫師呢？）。近年來，針灸的研究風尚可真是風靡一時，至於針灸工夫可否應用於運動傷害上呢？我們不作任何推斷，湯教授說了一個事實例可當作大家的參考：「去年亞東隊在美國 Phoenix 城比賽，莊瑞美跳起來搶籃板被對方球員推倒，雙腿不能動彈，起先並未在意，但到了 Texas 後，日漸嚴重，在醫院裡住了幾天未見起色；後來到了巴西，經人介紹，找了一個當地中國醫師 Acupuncture 幾針，當天下午就可上場練球，隔幾天就可加入比賽了。」在此，我們想強調一點的是，任何非科學性的研究過程而建立的醫學治療法，皆不是我們所應鼓勵的，我們深切盼望大家了解針灸並不能解決一切問題，尤其是一些不是醫生的「針灸士」，不懂輕重緩急，往往就誤了治療最需要的因素——時間。

過去，運動界可以說是被我們醫藥界所淡忘的一群，請聽聽他們對於醫事人員的希望：

「我不曉得在大霧茫茫的清早作激烈運動，對於心臟和肺臟是否有害，希望在一般書上所不能找到的運動

生理問題能有專門醫師為我們作解答。」

「希望醫師們能給與我們一些真心的關注，尤其是當我們受傷的時候，心中常有好多問題縈繞著：什麼時候能好起來呢？好了以後能不能再運動？會不會影響到運動成績呢？……我不知道醫師應如何地去關照病人，但是我總覺得醫生們一副很忙的樣子，好像無視於我們心中真正的癥結。」

「營養的供應是最關切的問題，但在一般的書中，並不能找出一條可循的道路，希望醫師們能以我們中國人的體質與生活習慣，為每項運動設計一套完美的營養食譜。」

「聽說荷蘭國家足球代表隊鼓勵隊員在比賽前一兩日內有性行為，我不知道，就生理上及心理上而言，這是否可行的？」

他們對於我們的希望越多，我們就更感到慚愧：為什麼這些可行的希望，我們的醫學界從來未曾予以絲毫的重視呢？他們對於我們的希望越多，我們就更感到責任的重大：我們不應該只是作為一名「電視機前的觀眾」，而是應該穿著醫師服走進運動場中的時候了！這是本社策劃此一「運動專欄」的初衷，也是我們所期望於全體同學的。

### 三、訪問台大醫院復健部主任連倚南醫師

少棒、青少棒的發展，間接地替台灣的運動醫學展出一光明的遠景，從陳智源的不能再投球，到紀政的不

能再跑，使得目前台灣的醫界人士不能不正視這個問題，經過幾年來的經驗與學習，台灣第一處運動傷害門診幾個月前在台大醫院設立了，這是多麼令人驚喜的消息呢！於是，我們訪問了它的創辦人之一——連倚南主任。

台灣醫師在運動醫學所扮演的角色



#### (1) 運動傷害後的治療

這可以說是狹義的運動醫學了。由於舊有的觀念（還是缺乏治療運動傷害的醫生），在台灣運動後的傷害，大多是找上了「跌打師傅」，經過他們的治療、推拿，痛苦似乎減輕，也有的痊癒了；但是這個舊有的創傷很容易再發作，於是幾次的創傷及幾次的治療，就漸漸成了慢性的病變，雖然沒有殘廢，但也因此不能再創造出更佳的成绩了。而運動醫學的目的及其成功的地方乃是在於治療後，仍能繼續運動進而創造出更優秀的成績，否則這個治療就是個失敗的治療。

#### (2) 運動傷害的預防

對於運動傷害的治療只是治標而已，其治本之道乃是預防，這主要是靠選手本身和教練的知識素養而定，醫生只是站在輔導的立場，並作避免傷害的方法研究而已。

(3) 發揮選手的最大能力，創造最佳的成績

Kinesiology 是研究肌肉、骨骼與關節三者配合的一門學問，一個動作須用到那幾塊肌肉；一項運動有那種動作須用到那幾塊肌肉，那幾個關節；這幾塊肌肉、關節在那一種情況，那一種姿勢時能發揮其最有力的組合；以及如何訓練方能充分的使肌肉增強，姿勢改正；另外心理與生理的兩種因素，這些都是具有解剖學、生理學知識的醫師們的責任。

#### 運動傷害的主要原因

##### (1) 運動員

運動傷害對於運動員是一種打擊，更是與自己的成就息息相關，因此運動員對於自身的保護是最重要不過了。在平時的睡眠充足，營養充足，煙酒的限制，以及飯後與運動間的間隔時間；另外在台灣運動前的熱身運動常為一般運動員所忽視，除此之外，還有一項極為重要的，就是運動員本身的自我限制，在相當疲乏的階段後，如仍繼續訓練、運動，除了增加受傷的可能性外，恢復疲勞所需的時間也就延長了。

##### (2) 教練

運動訓練是利用若干方法與過程，來提高個人一切行為或效能的水準，但訓練首重「自然」，應注重人類的本能活動，不徐不疾，否則運動、訓練將失去其價值，因此教練在運動知識的素養及其對訓練方式的認識，其重要性也就很明顯了。

在台灣除了有棒球季外，其他的運動皆沒有特定的季節性，因此我們的運動員不能像外國運動員一樣，能

在一段訓練期後於其運動季中，體能達到巔峯，創造出良好成績。在台灣運動員須隨時保持備戰狀態，隨時參加比賽，因而也無所謂體能高峯或低峯了，反而造成長期的疲乏；而運動季節的安排，正是教練的責任。

### (3) 運動場地的設備

標準的場地，是運動員創造佳績的地方，而設備不完善的運動場地，則處處隱藏著危機，往往運動員一不小心，就造成了極大的傷害。

運動醫學所須的醫生們有：1. 矯形外科醫師 (Orthopedic Surgeon) 2. Physical Therapist 3. 復健醫生 (Rehabilitation Doctors)。在台灣從事運動醫學的醫師並不多，在美國却是個熱門的科目。這主要是在台灣，運動沒有職業化，一個球隊沒有鞏固的經濟來源，因此從事運動醫學的醫生也就不多了。在目前積極發展體育的呼聲中，讓我們醫生也肩負起一份責任吧！

## 四、我們的建議

### 一、建立完善的體育制度

我國的體育發展，一直在沒有制度的情形下，進行有年。近年來，教育部體育司的成立，為整個體育制度的建立帶來了一線曙光；本社對於體育制度的了解非常有限，因此只以籃球運動為例討論：國家代表隊長期選訓計劃——經費、場地、球員學業與工作之解決；制定我國籃球運動的政策——業餘？專業？；聘請專業國家代表隊教練……諸如此類的問題都必

須有一明確制度的建立。在此我們想強調運動員學業工作的保障以及生命的保障——完善的運動設備，此二問題的解決，是整個體育事業興衰的關鍵。

### 二、成立運動醫學協會

目前國際運動醫學會 (F. I. M. S.) 已有四十八個國家會員以及數目很大的個人會員 (這些個人會員組



成了一個名叫 International College of Sports Doctors 的機構。)；由於他們的努力，現在每個會員國的 Association of Sports Medicine 活動的範圍不僅僅是科學性的探討，而且也指揮著該國運動員在訓練、比賽前後的醫療照顧。反觀，在國內，一個正式的運動醫學的協會或學會尚未誕生，這是我們有待積極努力的目標——不僅是屬於醫學界，同時也是屬於體育界的工作。協會建立以後，首先要加強國際運動醫學的交流活動，吸取先進國家的知識與經驗，而後建立自己的研究系統，訓練有志於 sportsmedicine 的醫師，更進一步能貢獻力量於體育發展上。

### 三、建立隨隊醫師、訓練員的制度

訓練員 (Trainer) 的職責及其重要性，在前面的數篇文章中已大略談過了，我們不再重複。在美國，訓練員的資格並沒有硬性的規定，有許多是物理治療師 (Physical Therapist) 及體育老師，這些人都是對運動有興趣，同時對解剖、人體骨骼、關節有相當的了解。就目前國內體育的需要而言，訓練員制度的建立，實在是刻不容緩，我們建議成立一訓練員訓練中心，從體育專科學校及大學體育系選出有志於此的同學，施以數月的專業訓練，將來他們皆可在體育界的每一角落作 "Trainer" 的工作了。一個國家運動代表隊沒有一位隨隊醫師，這實在是非常難以想像的，我們希望有關當局能拿出氣魄，將那些佔著職位的「觀光職員」摒除於代表隊之外，而將其空缺作為隨隊醫師的職位。隨隊醫師並不只是國家代表隊才應設立的，但是衡量當前的情況，國家代表隊隨隊醫師的設置，實在是此一制度建立的第一步。

### 四、建立體育醫療保險制度

因運動而造成的傷害種類繁多，且大多需要長時期的藥物與復建治療，這對一個運動員的經濟實在是個很大的負擔，也由於這種經濟上的負擔更造成了很多醫療延誤的例子。我們建議政府設立一所運動傷害醫療中心，由學有專長的專科醫師負責診療運動員的疾病傷害。此一醫療保險制度，凡是國手給予免費診療；體育科系學生及非國手級選手，則由政府、學校及個人分攤保險費用。這樣，個人有了安全的保障，才能加強體育的功能，達成體育的目標。我們深知此一

隨隊醫師 (Team physician) 與



建議牽涉到很多方面的問題，但是事在人為，爲了我們整個民族的發展，我們誠懇呼籲有識之士出來領導此一制度的建立。

#### 五、加強教練、運動員的醫學教育

教練是一個運動隊伍的靈魂人物，他對運動醫學的了解與否，關係著一個球員的健康與成績，尤其是在尚未建立隨隊醫師及訓練員制度之前，教練所擔當的角色更是複雜與重要了。至於運動員本身在這方面知識的重要性更是不待言了。因此我們希望：

- (1)加強體育科系的醫學教育。
- (2)擴充體育研究所編制及設備，吸收更多的人才，深入研究各項問題。
- (3)加強醫師與運動隊伍之間的聯繫。

以上三點，是目前我們所能做到的，待運動醫學協會成立之後，必須設計一套完善的計劃，由協會統籌、協調這項工作。

#### 六、各級學校運動和醫療設備的改善

國內的運動人口絕大部份都是正在求學的青、少年，所以各級學校運動設施的好壞，也就大大地影響著運動傷害的發生率，因爲不良的運動設施正是運動傷害一個很重要的因素。學校的醫務室往往是運動傷害診療的第一線，而預後的良窳也就繫於這第一線的處理。因此改善各級學校的運動及醫療設備是一項非常重要的工作。

### 五、結語

依據民生主義，生活原素，除衣、食、住、行四者外，尚有育與樂二者。育者養育也，有關民族人口之增加與素質之改進。樂者娛樂也，亦即閒暇時間之利用，對於生活之調劑與工作之效。欲達此目標，前者以注重家庭生活之改進爲最要；後者則以養成愛好體育運動之習慣爲最理想。而家庭生活之改進，又與體育有密切的關係。我們可以由此得知體育在三民主義國家建設的過程與目標上所佔的地位。國民體育的實施，將可達到充

實人民生活、扶植社會生存、發展國民生計、延續民族生命的目的；這是整個國家民族的千年大計，我們豈可等閒視之呢？

體育是以運動來訓練身體和心靈，爲整個教育系統中主要之一部，並以健康、品性與人格教育爲其主要的範圍。在這二十世紀七十年代的世界，我們不能再因襲從前之體育教育，而應以最進步之自然科學及社會科學爲基礎，並須富有改革創造之精神與力量。

醫學和體育的相關處，不僅僅是在兩者相同的最終目的——維持和增進人類的健康，而且更在於兩者的相輔相成——運動在疾病的預防與治療有莫大的貢獻，而醫學可以幫助運動助長優點而去其紕漏。我們相信，兩者之間的互相協調、合作，將可爲兩者帶來美麗的遠景，共同創造人類最大的幸福。