

新國民醫院復健科團隊赴桃園市龍興國中主講運動傷害防治

不同的運動類別會產生不同的運動傷害。如過肩投擲類運動中的棒球、網球、排球，對肩肘負擔較大，因此常會傷害到肩膀、手肘；而常運用到軀幹旋轉、彎曲、伸展的運動，如體操、跳水、柔道、摔角等，則容易傷害到脊椎、椎間盤；需頻繁跑、跳的運動，如足球、短跑、長跑、籃球等，容易讓膝蓋、腳踝受損。

新國民醫院復健科李育豪醫師醫師於 2022 年 3 月 28 日到以田徑、足球聞名的桃園市龍興國中演講「動傷害防治」時發現該校體育班選手，有部分選手發生類似運動傷害的狀況。李醫師表示，訓練、比賽造成的累積性或是急性的肌肉、骨骼、神經、關節的損傷，並產生紅、腫、熱、痛的狀況，都有可能是運動傷害，而運動傷害往往以膝蓋、肩膀、足部、腳踝居多。



而運動傷害發生後，要何時能夠回到賽場？這是許多有運動傷害困擾的選手會產生的問題，李育豪醫師特別叮嚀選手們說，這不是單純時間點的問題，醫療人員必須對選手本身進行綜合判斷，評估運動員的身體、心理是否已經準備好？以及他們的運動類型、守備位置，是否接受手術？是否仍有症狀、肌力、肌肉控制、柔軟度的問題？是否會因害怕受傷而影響到動作等問題進行考量，因此每位選手復原的時間也無法一致。【圖：李育豪醫師（左圖左）及周祖嬌物理治療師（右圖右）為運動選手進行醫療復健】

事實上，避免勝於治療，李醫師也提供幾項容易造成運動傷害的因素，提醒選手盡量避免受傷的可能性：

1. 年齡：未成年選手骨骼韌帶尚未完全成熟，勿過度訓練。
2. 選手的體重過重或過輕。
3. 柔軟度不足或過度。
4. 專項運動造成重複性的衝擊。
5. 太早專精某項運動。
6. 營養補充不足。
7. 訓練設備、環境不佳。【下圖：新國民醫院復健科醫療人員與龍興國中體育班選手們合影】

