

雙和醫院復健醫學科楊政道醫師提醒，熱身不足當心運動傷害找上門

一名 20 多歲的大學生，在打羽毛球時熱身準備不足導致小腿拉傷，但因太久沒與球友切磋，技癢難耐捨不得下場休息，在一次起跳準備殺球時，小腿傳來「啪」一聲且伴隨著劇烈疼痛，送急診照超音波後發現是小腿腓腸肌整層斷裂，緊急進行手術縫補，想再上場揮拍恐怕得花半年的時間休養與復健。

臺灣運動風氣盛行，根據政府最新調查，臺灣參與運動人口比例逾 80%，其中規律運動人口比例也超過 1/3，且疫情趨緩、解封在即，在家悶了許久的民眾也渴望外出走走從事戶外運動。雙和醫院復健醫學科楊政道醫師提醒，運動雖有益身心健康，但可別忽略運動前後的暖身與舒緩動作，若不幸發生較嚴重的扭傷或挫傷，謹記保護患處（Portect）、休息（Rest）、冰敷（Ice）、壓迫（Compression）與抬高（Elevation）的「P.R.I.C.E」口訣來避免傷害加劇，千萬別讓運動傷害成為一輩子的遺憾。

楊政道醫師指出，運動前熱身的主要目的是將肌肉從休息狀態喚醒，透過提升心跳，增加血流的方式幫肌肉「暖機」，除讓接下來的運動能力有所提昇外，也能避免受傷，建議以動作幅度較大的動態伸展為主，如高抬腿、踢臀跑或抱膝運動等，每組 15~20 秒，每次 3~5 組；另外，也可搭配慢跑或快走等有氧運動，在伸展肌肉與關節的同時，提升心肺功能，整體熱身時間以 10~20 分鐘為佳。【右圖：雙和醫院復健醫學科楊政道醫師】



而運動後的緩和運動及伸展也不能少，可透過低強度的有氧運動，或靜態伸展讓身體冷卻下來，將肌肉從緊繃狀態放鬆。若出現肌肉使用過度導致發炎、痠痛情形，在當下可採用冰敷的方式來緩解疼痛，在 24 小時後，可採熱敷，或是浸泡熱水及按摩的方式加速血液循環代謝乳酸；另外，也建議攝取一些能緩解肌肉痠痛的食物，像是豆、魚、蛋、肉類等優質蛋白質，或維生素 B1、維生素 B6 及含有檸檬酸及鋅的食物。



楊政道醫師表示，值得注意的是，在進行羽毛球、籃球或排球競爭強度較大的運動時，除關節扭傷外，最常見的就是肌肉撕裂傷，大多集中在小腿腓腸肌或是肩部旋轉肌上；至於喜愛健身的族群，則常在胸肌、手腕或腰部出現運動傷害。民眾除適時休養外，在經過醫師專業的諮詢與評估後，也能採高濃度血小板血漿治療法（PRP）來加速肌肉修補。不過，休養還是最重要的，在臨床實務上，常出現因休養不足導致同患處再次受傷的情況，主要是因為肌肉撕裂復原除需時間休養外，復原後的肌肉耐力與彈性都會不如以往，得透過一段時間的復健才能找回過去強度，因此，千萬別小覷運動傷害。（文/雙和醫院）

【左圖：楊政道醫師提醒就診民眾注意運動傷害】