

運動傷害的處理



常見的運動傷害包括挫傷、鈍傷、扭傷、拉傷、脫臼等，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形成一個簡單易記的口訣：PRICE，讓我們容易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。

- ① P = Protection（保護）：保護受傷的部位，將受傷部位固定，以免加重其傷害程度。
- ② R = Rest（休息）：立即停止運動，防止更為嚴重的傷害發生。
- ③ I = Ice（冰敷）：受傷後 48 小時內，每隔 2-3 小時冰敷一次，每次冰敷時間 15-20 分鐘。切勿進行按摩、搓揉患部；亦不可進行熱敷。
- ④ C = Compression（壓迫）：以彈性繃帶包紮於受傷部位，從肢體末端往近端的方向包紮。
- ⑤ E = Elevation（抬高）：將受傷部位抬高（高於心臟），可與冰敷、壓迫同時實施。

☆傷害緊急處理後，仍應由醫師確立診斷後，繼續進行應有之治療與復健。