

物理治療與運動創傷

吳黃玉桂物理治療師

澳洲人熱愛運動。運動可強身健體，擴大社交圈子，幫助精神鬆弛，參加競技及提倡一個健康的人生。但運動亦會做成受傷，不過報告顯示30%至50%的運動創傷是可以避免的。而大部份的創傷可以經由物理治療師有效治理，使傷患者盡快康復。

常見的運動創傷包括：

- 1) 撞瘀：肌肉或軟組織突然受到外力撞擊而導致內部出血紅腫。
- 2) 韌帶扭傷撕裂：當關節被突然大力移位就會容易做成韌帶損傷，損傷程度大致可分為三級，
 - 第一級是輕程度拉傷，一般兩三日痊癒。
 - 第二級是中程度受傷，韌帶有撕裂現象。痛楚屬中至嚴重程度，有紅腫疼痛現象，瘀血通常在一兩天後出現。關節會有微鬆感覺。
 - 第三級是嚴重程度受傷，韌帶全斷，運運動員受傷時會感覺到韌帶斷裂的聲音。一般來說會立即感到劇痛，很快紅腫，患處不能活動。
- 3) 肌肉及肌腱勞損或撕裂：肌肉及肌腱損傷通常是由於過度地使用同一組肌肉；或一塊肌肉突然強力收縮，而另外一塊肌肉未能同時配合，從而導致受傷。疲勞、缺乏熱身、及前後肌肉強度或柔軟度不平衡，會增加肌肉及肌腱受傷的機會。
- 4) 骨及關節受傷：骨及關節突然受到猛力撞擊可導致骨折或骨裂，嚴重的可致關節移位。
- 5) 過度勞損：長時期重複同一動作，雖然力度不是很大，都可導致肌腱發炎。
- 6) 加壓骨折：身體某部份骨骼，通常發生在腳部，長期承受過多的重力而至骨裂。病癥通常不明顯，骨折的地方會微腫疼痛。很多運動員開始時不為意，因痛楚不大。但每做運動疼痛會增加，而休息會減少痛楚，這種情況斷斷續續，就須要照X光或骨骼掃描(bone scan)，來找出原因，從而治療。

如何避免運動創傷：

- 正確的熱身及冷身運動。
- 正確的伸展運動來增加肌肉的柔軟度。
- 保護性的包紮，可利用繃帶、黏性膠帶或其他輔助器具，限制肌肉的活動以達到保護的效果。
- 合適的運動鞋。



- 不同的運動有不同的鍛煉要求，最好是有專業的指導及定期的練習。
- 強健的體魄，充足的休息睡眠，均勻的營養。

如何治理輕至中程度的運動創傷：

如果是撞瘀，韌帶扭傷撕裂，肌肉及肌腱勞損等，受傷後的廿四至四十八小時內，可以採用“RICE”療法：

- R：休息--讓傷處多點休息，快些復原。休息是指讓患處休養，並非一定要卧床，例如足踝受傷便應減少走路或用繃帶包紮限制關節的活動。
- I：冰敷--利用冷凍的效果，減少患處的腫脹、疼痛及繼發性的傷害。必須注意的是，先將冰塊弄濕，或用濕毛巾包裹冰塊，才接觸皮膚，以免凍傷。一般治療時間為15分鐘，每兩小時冰敷一次。
- C：壓力--利用彈性繃帶、管形彈性繃帶或充氣軟墊等來壓著傷處，以減少腫脹，但須注意血液循環不要受到阻礙。
- E：承高--利用地心吸力，令被承高了的傷肢腫脹減輕，促進痊癒。

運動創傷後的禁忌

- 不可熱敷，因熱敷會增加出血程度。
- 不可飲酒，會加速腫脹。
- 避免奔走或太早做運動，以免導致受傷加劇。
- 受傷後24小時內盡量避免按摩傷患處，因可增加腫脹瘀血程度。



輕傷者通常在數天會痊癒，但中程度或以上的傷患，最好是諮詢物理治療師，或運動專科醫生，受傷的部位要痊癒，筋肌要強健，關節活動自如，平衡力好，反應敏捷，才算是完全康復，安全地重返運動場上。

物理治療如何幫助

物理治療師受過專業訓練，高度符合資格替市民評估及治療軟組織受傷。他們接觸過大量運動受傷的個案，對生物力學、組織病理學及治療方法有全面性的知識。許多有經驗的物理治療師被委派到很多不同的體育隊伍，以助運動員進行合適的健體訓練，及監察受傷運動員的康復療程。如果市民想獲得更多相關資訊，可向澳洲物理治療協會(APA)查詢。

總結

大家可以在電話黃頁分類裡找到私立的物理治療診所。澳洲物理治療協會(APA)各州分部，亦會列出屬下登記註冊的私立物理治療診所，它們都受到協會專業操守的規管。市民求助物理治療師無須醫生轉介，惟大部份診所都需預約，購買私人保健者可扣回部份診金。