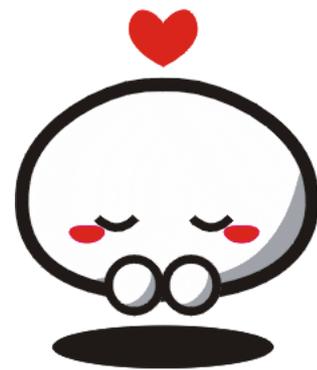


運動傷害的預防

物理治療師

陳淑雯



你（妳）多久沒動了？
運動

你
運動的夠嗎？
正確嗎？
合適？

運動與勞動



「運動」有助新陳代謝
調節身心，增強健康。

「勞動」消耗體力
累積廢物，有害健康。

生活作息、壓力
沒運動

影響你的健康

運動的種類？

1. 熱身運動

(伸展運動)

2. 整理運動

(有氧運動)

3. 冷身運動

(拉筋運動)

筋肉鬆了
身心活了

伸展（拉筋）

緩慢

溫和

感覺-緊緊的

數出聲音

• 頸部側向拉筋

往右、往左

1. 平視前方

慢慢把耳朵貼向肩膀

2. 拉到的肌群：

提肩胛肌、斜方肌



• 頸部轉向拉筋

往右、往左

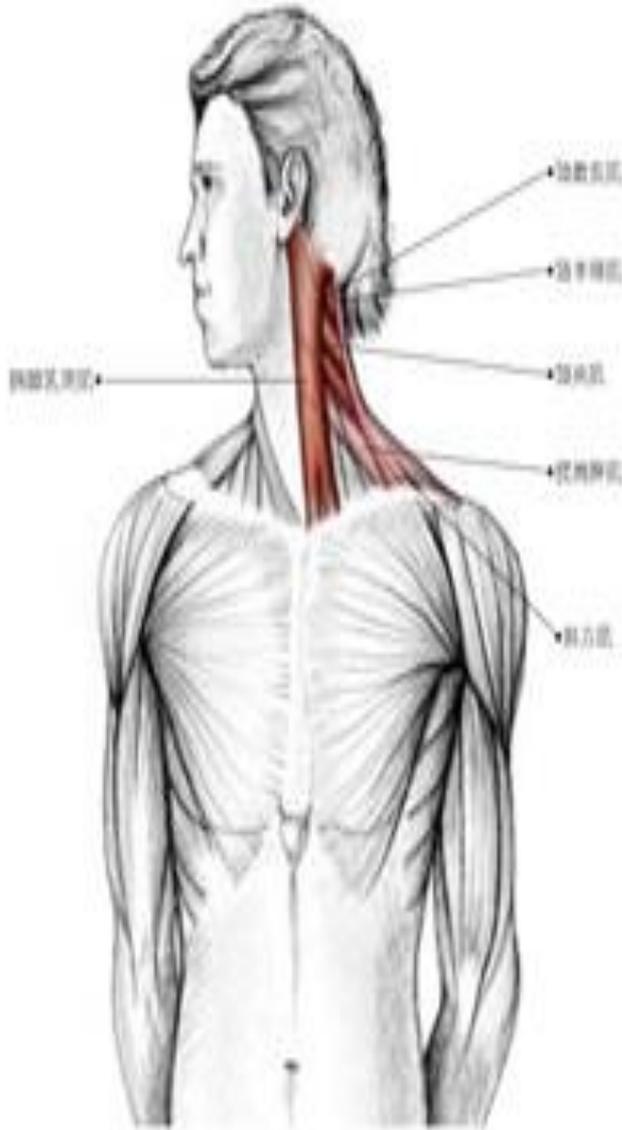
1. 縮下巴肩膀不動

慢慢把下巴轉向肩膀

2. 拉到的肌群：

胸鎖乳突肌、頭夾肌

頭半棘肌、頭最長肌





• 頸部前彎拉筋

1. 站立挺直、頭低看地板

2. 拉到的肌群：

頭半棘肌、頸半棘肌

頭棘肌、頸棘肌

頭最長肌、頸最長肌

頭夾肌、頸夾肌



• 頸部延展拉筋

1. 站立挺直、頭往上抬

看上方、肩膀放鬆

2. 拉到的肌群：

頸闊肌、胸鎖乳突肌

伸展（拉筋）的好處

1. 增加肌肉活動範圍
2. 減少運動前後的痠痛
3. 減輕疲勞

壹. 運動傷害

1. **狹義**而言，因運動而引起的身體組織受傷，例如骨折、扭傷、拉傷…等；或引起疾病，例如中暑、低血糖…等
2. **廣義**方面，凡是骨骼、肌肉系統之急、慢性毛病，例如職業傷害、姿勢不良、退化…等所導致者，皆屬之。

貳. 運動傷害的種類

1. 意外傷害：常為急性，撞傷、擦傷、扭傷、拉傷、脫臼、骨折... 等。
2. 過度使用：多屬慢性，以用力不當、姿勢不良、時間過長、負擔過重、頻率太高... 等為主因。
因上述原因而致急性傷害也傷害也不少見。例如搬東西“閃到腰”

叁. 急性傷害處理原則

P. R. I. C. E. 原則

P (PREVENTION, PROTECTION) :

預防、保護遵守規則，使用適當護具
選擇適當場地，充分熱身，量力而為
事後拉筋、冷卻運動。

R (REST) : 患部休息，有些傷需固定。

I (ICE) :

冰敷患部，以碎冰塊加少量水最佳
大範圍敷15~20分鐘，隔至少40分鐘
可重複。

C (COMPRESSION) : 壓迫患部。

E (ELEVATION) : 抬高患肢。

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。

肆. 冰敷如何使用

1. 剛受傷或突然疼痛時。
2. 急性期使用（受傷24小時內）
有紅、腫、熱、痛時。
3. 使用時間5-10分。

伍. 熱敷如何使用

1. 長期酸痛或肌肉緊繃可使用。
2. 亞急性期、慢性期
(受傷後超過48小時)
無紅、腫、熱、痛。
3. 使用時間約 20分。

熱敷種類

- 熱敷包
- 熱毛巾
- 熱水袋
- 熱水
- 紅外線
- 電毯

冰敷種類

- 冰袋
- 冰塊(3:1)
- 冰毛巾
- 噴劑

伸展（拉筋）

緩慢

溫和

感覺-緊緊的

數出聲音



站姿上肢往上伸展

1. 頭平視前方

2. 收小腹

3. 伸展上半身與
上肢肌肉



站姿身體往側邊伸展

1. 手伸直
2. 停在緊繃的位置
3. 伸展腰方肌、
腹外斜肌、
腹內斜肌



站姿身體往後伸展

1. 手伸直
2. 抬頭
3. 眼睛看天花板
4. 停在緊繃的位置
5. 伸展身體前面肌肉



站姿身體往前伸展

1. 手伸直往下
2. 低頭
3. 眼睛看地板
4. 停在緊繃的位置
5. 伸展身體後面肌肉

站姿身體往側邊旋轉伸展

1. 手伸直
2. 旋轉
3. 停在緊繃的位置
4. 伸展腰方肌、
腹外斜肌、
腹內斜肌

理想的運動量

運動量可由運動時的心跳率來量度，是根據理想的心跳範圍而計算。

☆最高心跳數=220減年齡。

心跳率的計算：在運動停止後，2秒內馬上測量，在預先找到的脈搏位置以10秒為基準，測出心跳數，再乘以6倍即為運動後每分鐘心跳數。

有點喘

可以說話

如何維持運動

隨時隨地

想到就做

循序漸進

量力而為

持之以恆

一次不算少

五次恰恰好

十次不嫌多

運動的好處？

- a) 改善體型及姿態
- b) 促進身體機能
- c) 改進心肺功能
- d) 改進肌肉力量
- e) 改進肌耐力
- f) 改進新陳代謝
- g) 減低血壓
- h) 促進身體的生長
- i) 增進體力
- j) 培養一個積極的人生觀
- k) 減少許多疾病的造成

安心睡

快樂吃

歡喜笑

健康做