

# 運動傷害的處理原則

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就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。

## P = Protection (保護)

傷害發生時，第一個處理原則就是保護受傷的部位，將受傷部位固定，以免加重其傷害程度。

## R = Rest (休息)

在受傷後，要停止受傷部位的活動，必要時可使用拐杖做適當的支撐。沒有醫生的檢查與許可，不應從事激烈的活動，避免再次刺激而使傷勢惡化，同時也能促進復原。

## I = Ice (冰敷)

藉由使血管收縮，減緩血液循環速率，並減少組織液滲出，進而達到控制受傷部位的腫脹、疼痛及痙攣的症狀，因為受傷部位的腫脹程度會影響復原所需時間的長短。

### 常用的冰敷方式：

1. 將碎冰塊放入塑膠袋或冰敷袋內，並加入少量的水，並將袋口繫緊後，就是一個簡便的冰袋；或是用濕毛巾包裹冰塊後置於欲冰敷之處。簡易冰袋的製作：在塑膠袋或冰敷袋放入碎冰塊，並加入少量的水，然後將袋口綁緊。

2. 化學冷敷隨身包，冷敷包內含有兩種化學囊，經擠壓後使兩種化學品混合，產生化學反應，而有冷卻的效果。不過冷敷包很快會失去冷卻能量，而且只能使用一次，昂貴較不實用，並有滲漏腐蝕皮膚的危險性。

### 冰敷處理方式：

1. 將冰袋放置在受傷部位的皮膚上。

2. 在受傷後 48 小時內，每隔 2-3 小時冰敷一次，每次冰敷時間為 15-20 分鐘。

3. 冰敷時，皮膚的感覺會有四個階段：冷、疼痛、灼熱、麻木，當皮膚有麻木感覺時，就可以移開冰敷袋。

**注意事項：**

1. 冰敷袋每次使用不要超過 30 分鐘，以免發生凍傷或神經傷害。
2. 如果有循環系統上的疾病，不可使用冰敷。
3. 若傷者會對冰產生過敏反應，則可先用一層濕的彈性繃帶包紮傷處，之後放置冰袋在傷處上，最後再用剩餘的彈性繃帶固定冰袋。
4. 在寒冷的環境下，不要使用濕的彈性繃帶或濕毛巾，以免凍傷。

**C = Compression (壓迫)**

以彈性繃帶包紮於受傷部位，做局部壓迫，以減少內部出血與組織液滲出，也具有控制傷害部位腫脹的功效。

**注意事項：**

1. 使用彈性繃帶做包紮壓迫時，要以螺旋狀方式平均施加壓力，並從肢體末端往近端的方向包紮，當纏繞到受傷部位時可以稍為加點壓力。
2. 以彈繃最大長度的 60% 70% 即可獲得充足的壓力，使用彈繃時要隨時觀察傷者的腳指或手指皮膚顏色，如果有疼痛感、皮膚變色、刺痛等症狀，表示彈繃纏繞得太緊了，應解開彈繃重新包紮。

**E = Elevation (抬高)**

將受傷部位抬高（高於心臟），幫助積聚於受傷部位的組織液能回流，避免受傷部位的過度腫脹。可與冰敷、壓迫同時實施。

**\* 嚴重性運動傷害之處理，請打 119 緊急送醫，或打：苗栗地區緊急醫療網電話：359395**