106 學年度 文興高中運動會　請 公 佈

預防運動及意外傷害衛教宣導

2017/11

預防運動傷害

1. **運動前適當暖身：**

※暖身運動的目的：預防傷害，提升運動表現。

- 一般性暖身運動
  - 輕度活動
  - 伸展操
  - 與運動項目相關的練習
  - 心理上的準備
- 特殊性暖身運動：伸展操後直接進行該項運動，漸進式的增加運動強度。
- 增加組織溫度的效果（組織溫度需↑ 2℃ ）
  - 增加結締組織的柔軟度
  - 增加肌肉收縮的速度與肌耐力
  - 放鬆肌肉
  - 增加神經傳導速度
  - 增加心肺耐力
- 伸展操的效果
  - 增加組織柔軟度
  - 減少肌肉肌腱拉傷的機率
  - 提升運動表現
  - 預防肌肉酸痛



- 參與運動項目相關練習可喚醒神經肌肉的記憶，增加動作的協調性與靈敏性，減少受傷機率。

2. **避免運動過度**（練習過量）。
3. **避免過度緊張**：若身心狀況不佳或疲勞時避免過大的運動量。
4. **了解自己身體狀況**：適合何種程度的運動，以確保健康和安全。
5. **包紮護具使用**：提供關節部分的穩定與支撐，並在受傷後會限制關節活動度與肌肉的活動。運動時應在易受傷部位穿戴護具，例如護踝、護膝，達到保護的目的，同時降低傷害發生的機率。
6. **熱疾病(中暑)預防**：在濕、熱環境下從事長時間運動，應穿輕鬆、排汗佳、淺色系的衣服，且隨時注意水分的補充是否足夠。
7. **運動後緩和運動**：

- 目的：生理、心理上的鎮定作用，減少延遲性肌肉酸痛的發生，主要活動結束後，應以慢跑或步行來降低運動強度，讓心跳與呼吸慢慢恢復到接近休息時的水準，以避免因突然停止運動所引起的昏厥。
- 緩和運動包括：-延續性的輕度活動：延續性輕度活動可幫助乳酸與其他代謝廢物的排除。
  -伸展操：因運動後組織溫度尚未下降，是做伸展操的好時機，可安全而有效的增加組織柔軟度，並減少延遲性肌肉酸痛發生。

常見運動意外傷害處理原則

1、**扭、挫、撞傷：P.R.I.C.E 原則：**

(1)**保護**(Protection):採取避免再次受傷的適當措施，要保護受傷的部位。

(2)**休息**(Rest):減少繼續活動所產生之疼痛、腫脹及出血。

(3)**冰敷**(Icing):幫助傷處血管收縮，以達止血、止腫、止痛及放鬆肌肉，冰敷時間不可過長，約 15-20 分鐘後需休息 10-20 分鐘，依此循環之。

(4)**壓迫**(Compression):利用彈性繃帶施予壓力，以壓住破裂的微血管並可消腫。壓迫時注意壓力適中，不可太緊以免造成組織缺血壞死。

(5)**抬高**(Elevation):抬高傷處高於心臟水平，以減緩繼續出血及腫脹之趨勢。

2、**擦傷、割傷傷口處理：**

(1)取棉花棒沾生理食鹽水由傷口中心向外清洗傷口。

(2)取棉花棒由傷口中心向外拭乾傷口。

(3)必要時用紗布覆蓋傷口。

3、**足部抽筋處理：**

- 肌肉抽筋可能原因：體液流失、血糖過低、電解質不平衡、訓練方式錯誤及過度疲勞。持續性的靜態伸展是解除抽筋的最好方式，可利用熱敷與按摩幫助放鬆肌肉。
- 處理：

(1)休息:立即停止活動。

(2)伸展:緩慢且持續地將抽筋部位拉長伸展（壓膝、挺足背），並配合深呼吸至不再抽筋為止。

(3)局部噴擦藥膏並保暖。



4、**依傷患臉色予協助姿勢改變：**

(1)臉色蒼白：平躺、腳抬高３０度、保暖、需要時喝溫熱水。

(2)臉色紅潤：半坐臥姿勢並配合深呼吸、喝涼水、脫掉鞋襪。

5、**體力不支處理：**

(1)半坐臥或平躺姿勢　(2)給予果汁、糖水　(3)保暖、觀察，隨時求援。

6、**嘔吐處理：**吐淨、喝水漱口、平躺、頭側一邊守候觀察。

校運會救護地點　**健康中心（急救站）、達觀樓（救護車）。**







※ 重要注意事項提醒 ※

㊣※ 1.本身已知有特殊健康情形不適合劇烈活動同學請勿勉強報名參賽。

㊣※2.報名參加競賽選手若有下列狀況者請務必先知會導師、體育老師。

(1)健康檢查異常項目，如：心電圖、貧血、心肺功能異常，經複檢後仍不正常者。

(2)最近運動時常感覺胸悶、呼吸困難、暈眩者。

【需經老師、家長同意，並斟酌自身健康情形合宜方可參加競賽】

㊣ ※3.參加競賽選手，請注意暖身、飲食及營養（參賽當日早上務必要吃早餐），並務必穿合適運動鞋參賽，防止赤腳與地面摩擦致腳底皮層嚴重受傷。

㊣※ 4.若參賽時身體突然不適，請馬上停賽，並告知旁邊同學協助求援。

☺敬祝大會平安順利　　學務處衛保組敬啟