

# 急性運動創傷

經常運動可以強身健體，但是運動創傷的問題卻不容忽視。一般來說，運動創傷可以分為以下兩大類：

## 1. 急性運動創傷

急性運動創傷是指由於外力所引起對身體的傷害，例如與其他隊員或器械碰撞，引致肌肉撕裂、脫臼、骨折等；而由於運動令身體的負荷增加，亦會令一些已確診或潛在的疾病（例如心臟病、哮喘、糖尿病等）發作。

## 2. 慢性運動創傷

慢性運動創傷是經過日積月累的運動訓練而慢慢形成出來的，傷者並沒有一次突如其來的事件（例如撞傷、心臟病發等）而引致傷害。

## 急性運動創傷的急救

急性受傷可以是輕微的（例如跌倒擦傷），亦可以是非常嚴重的（例如心臟病發、或是嚴重創傷引致心跳停止），我們應該要有一套特定的程序去處理各種情況。適當的急救能保存生命、防止傷勢惡化、以及促進復原，而急救的優先次序包括以下各項：

1. 維持傷者呼吸和血液循環
2. 處理大量出血
3. 處理骨折
4. 處理其他傷勢

若發生意外而傷者不支倒地時，我們應以下列步驟進行急救，以維持傷者的呼吸和血液循環：

- |  |   |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Danger</b> — 確定現場環境安全<br/>我們必須在安全的情況下，才可進行施救。</li> <li>2. <b>Response</b> — 檢查清醒程度<br/>檢查傷者清醒程度，以判斷是否有即時生命危險。若發現傷者沒有知覺，應立即報警及尋求其他人援助。</li> <li>3. <b>Airway</b> — 暢通氣道<br/>我們應暢通傷者的氣道，以避免傷者的舌頭及喉部內的肌肉因失去知覺而出現鬆弛及墮後，令呼吸道受阻。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>4. <b>Breathing</b> — 維持呼吸<br/>檢查傷者呼吸。若沒有呼吸，應立即進行人工呼吸。</li> <li>5. <b>Circulation</b> — 維持血液循環<br/>若傷者沒有生命表徵，應立刻施行心外壓。我們應以 30：2 的比例（即 30 次心外壓：2 次人工呼吸）進行心肺復甦法，直至傷者恢復呼吸，或由其他人接手處理為止。</li> </ol> |
|--|---|

若傷者沒有生命危險，我們應視乎受傷的情況進行急救，例如止血和固定骨折等。當然很多時候，傷勢都不是那麼嚴重，而實際上大部分的急性運動創傷都只是肌肉及軟組織受傷或是關節扭傷等問題，而我們應以下列的方法處理：

1. **保護 (PROTECTION)**  
穩定及保護傷處，以免再次受傷。
2. **休息 (REST)**  
讓傷者休息，避免繼續訓練。
3. **冰敷 (ICE)**  
受傷後的首 24 至 48 小時可使用冰敷，令血管收縮，減少從受傷血管中流出血液，從而減少疼痛各腫脹。當紅、腫、痛等徵狀消失後，便可轉為熱敷，以促進血液循環及加速復原。
4. **壓迫 (COMPRESSION)**  
利用彈性繃帶包紮患處，以固定及減少腫脹。
5. **抬高患處 (ELEVATION)**  
當完成上述的步驟後，在可能的情況下，將患處抬高至高於心臟位置，幫助防止腫脹。✿