

运动的健康诀窍 #4：过度使用的伤害

伤害有两种基本的型态：**急性伤害与过度使用伤害**。急性伤害通常是单一创伤性事件的结果(用肉眼可以看见的伤害)。常见的例子包括手腕骨折，脚踝扭伤、肩膀脱位、与腿后肌拉伤。在大部分的运动竞技、工作、与休闲活动中，过度使用伤害是最常见而且在治疗跟诊断上也是最具挑战性的。

人体对适应生理压力有相当惊人的能力。随着运动与活动，骨骼、肌肉、韧带会变的更加强壮与更具功能性。运动的过程同时带来了组织的破坏与建设。当破坏的速度大于建设的速度的时候，过度使用伤害就产生了。

过度运动的伤害会发生在当你第一次开始做运动或活动时，特别是当做太多且太快的時候。训练上的错误是导致过度伤害最常见的原因。此外，技巧、生物力学、与个人因素等因子也可能有关系。甚至是小小的运动技巧改变可就会导致伤害。从这些原因来看，运动伤害防护员、教练、和体育老师可以在预防一再发生的过度伤害上扮演一个重要的角色。

相关的治疗必须依靠特定的诊断。一般来说，对于微小的症状，减少引起问题的活动之强度、时间、频率，就可以减缓症状。采取适当的难易交替以及搭配其它活动的交叉式训练，更可以在受伤部位复原的过程中维持整体的适能。

接受专业人士的指导可以确保使用适当的训练与活动技巧。在活动前花时间进行暖身并在运动后使用冰敷也有帮助。如果症状持续，一位具认证的运动伤害防护员可以针对特定的情况为你建立一套更加详细的治疗计划。

务必记得，大部分的过度伤害可以藉由体能调整、训练、与观念来预防。学习倾听自己身体的「声音」。「痛才有效」是不对的。有一个很有用的「一成定律」是这样子的：原则上每星期不能增加训练计划或是活动的量或强度超过一成。这样可以让你的身体有足够的时间在活动之后反应与复原。这个定律也可以用在走路与跑步者之速度或里程的增加上，以及应用在肌力训练计划上之重量增加方面。

此运动的健康秘诀的目的在于预防伤害以及提升参与活动者的健康安全。具认证的运动伤害防护员是一群致力于运动者伤病之预防、评估、治疗、与复健的专业医疗人员。



www.nata.org



www.wfatt.org



www.tats.org.tw