

運動傷害及肌肉骨骼系統復健

台北市立萬芳醫院 復健科主治醫師
邱俊傑 醫師

大綱

運動傷害復健簡介

腳踝扭傷

肌肉抽筋怎麼辦

下背痛核心復健

運動傷害的定義

- 指和運動有關所發生的一切傷害均可稱為運動傷害
- 運動傷害所產生的現象：紅腫熱痛

產生運動傷害的組織

- 肌肉：帶動關節活動的組織
- 肌腱：連接肌肉與骨骼之間的組織
- 韌帶：連接骨骼與骨骼之間的組織
- 骨骼：人體的支架

產生運動傷害的方式

- 急性傷害
- 過度使用

運動傷害發生的原因

- 熱身不足
- 對方犯規
- 運動過度
- 技巧錯誤
- 設施不佳
- 緊張分心

容易發生運動傷害的部位

- 腳踝
- 膝蓋
- 手肘
- 手腕
- 下背

- 肩膀

運動傷害的處理原則

- 急性期（48小時內）
- 亞急性期（第三至第五天）
- 恢復期（第五至第七天後）

急性期（I）

- 保護（Protection）
- 休息（Rest）
- 冰敷，固定（Ice, Immobilization）
- 壓迫（Compression）
- 抬高（Elevation）

急性期（II）

- 藥物治療
- 復健治療
- 開刀治療

亞急性期

- 冷熱交替敷
先熱敷五分鐘再冰敷一分鐘，重覆五次
- 伸展運動
- 藥物治療
- 復健治療

恢復期

- 熱敷
- 伸展運動
- 肌力訓練
- 技巧糾正

踝關節扭傷

最常見的運動傷害~踝關節扭傷

腳掌翻向內側

踝關節的外側韌帶受傷

踝關節扭傷的嚴重度

第一度：局部出現輕微的腫痛或瘀血現象，韌帶的功能及強度並不受影響，一、二星期內會完全痊癒。

第二度：明顯的腫痛及瘀血現象，韌帶的功能及強度都會減弱。

第三度：韌帶完全斷裂、有明顯的腫痛及瘀血現象、不正常的關節鬆脫或不穩的現象、容易再受傷，連累其他的組織也一起受害、退化性關節炎、習慣性脫臼。

如何處理

第一要務~ 休息、冰敷、壓迫、腳抬高

當場~ 是否能踩地使力

隔天~ 是否能踩地使力

明顯的腫痛及瘀血現象

如何處理

第一度：一、二星期內會完全痊癒，可自行處理

第二度：藥物、輔助固定、復健，常需六至十二週才可以完全癒合

第三度：藥物，固定(石膏或 Air-cast),復健保護並治療十二個星期（約三個月）

固定踝關節：

彈性繃帶、護套、貼紮、護木、石膏

如何復健

- 控制水腫及疼痛，保持關節活動度
- 肌耐力訓練
- 功能性訓練

水療、活動腳、保護、對抗施力、等張運動、等速性肌力運動、快走、跑步、繞圈跑、特殊技巧訓練

醫師還能幫你做什麼

- 評估嚴重度
- 評估恢復是否符合進度
- 檢查出其他的問題
~超音波檢查

肌肉抽筋怎麼辦？

原因：

1. 肌肉或肌腱的裂傷
2. 鹽分流失過多
3. 局部溫度變化太大
4. 局部循環不良或過度疲勞
5. 心情過份緊張或肌肉協調不良
6. 其他不明的原因

怎麼辦？

- 立刻停止運動，自己設法用力用力抓住痙攣的肌肉，緩慢而持續地稍微拉長它，最忌諱用力叩打肌肉，把肌肉拉得過長。
- 熱療~
鬆經止痛的藥水或藥膏。少數人在肌肉抽筋消失後，還會感覺局部肌肉疼痛的話，往往表示部分肌肉纖維斷裂或出血。

預防

- 不要過份疲勞
- 補充鹽分
- 熱身運動及伸展操
- 避免穿戴太緊的衣物或護套
- 心情要放鬆

運動傷害的檢查工具

- X光片
- 骨骼肌肉超音波
- 骨掃描
- 核磁共振攝影

骨骼肌肉超音波

~透視骨骼肌肉系統的新利器

◇ 下背痛核心復健運動

為什麼我的背痛好不了?

認識脊椎

椎間盤是緩衝墊

神經~ 從神經孔走出來

坐骨神經痛

肌肉~ 穩定脊椎的主角

腰酸背痛哪裡來

- 姿勢不良
- 肌肉韌帶扭傷
- 脊椎側彎
- 椎間盤突出症
- 坐骨神經痛
- 脊椎退化性病變(長骨刺)
- 骨質疏鬆症

下背痛的故事

- 30歲時閃到腰,60歲時無法走路
- 急性下背痛的自然史
- 接受核心復健與否的差別

吃力-- 是脊椎退化的根源

醫學新知：

人體天然的鐵衣

--深層核心肌群

什麼是核心肌群

- 核心肌群的功能--負責維持脊椎的穩定。
- 腹橫肌和多裂肌是深層核心肌群的主角。

保護脊椎穩定的系統-- 深層核心肌群

正常的核心肌群可減少脊柱的負擔

脊椎退化的過程

- 椎間盤受傷(閃腰)
- 核心肌群失去維持脊椎穩定的功能
- 椎間盤及椎間關節承重加加倍,惡性循環
- 椎間盤變形及椎間關節長骨刺
- 神經孔狹窄

醫學上對核心肌群的新發現

- 有預先保護的微電腦控制
- 會預估力量大小的微電腦控制
- 有協同收縮的微電腦控制
- 有不受干擾獨立收縮的微電腦控制

正常人：腹橫肌提早收縮來保護脊椎

背痛的病人：腹橫肌無法收縮或收縮延遲致無法保護脊椎

萬芳醫院 下背痛核心復健班

- 引進自美國芝加哥復健醫院
- 針對背痛問題並根據核心復健原理所設計的運動復健課程
- 包括墊上核心復健運動, 治療球核心復健運動, Pilates核心復健器械
- 每週三次, 每次一小時

我們的經驗:

已開辦五期, 計 162 人次

六週核心復健運動治療後

- 慢性下背痛患者 (疼痛超過三個月或是背痛反覆發作的病人)

綜合評估量表: 74.3%有明顯進步

疼痛指數: 改善38%

日常生活功能: 改善66%

• 改善最多的項目

- 疼痛
- 睡眠品質
- 站立時間
- 社交生活的提升

工作與家事的耐受力

告別背痛-- 核心復健運動

- 可改善背痛。
- 可降低70%的背痛復發率。
- 可訓練正確的姿態。
- 可減少年老後退化性腰椎病變、骨刺等問題。

運動是一種治療

Let's make it effective and do it full