



## 運動傷害 嚴重嗎？

2008-11-09 記者 陳碩峰 報導



2008年北京奧運中，代表中華隊的跆拳道國手蘇麗文倒下十一次仍奮戰到底的畫面是否還留在腦海？即使左腳的前十字韌帶撕裂、外側副韌帶撕裂、第四趾骨折，她仍咬緊牙關，奮力一搏，只希望能為國爭光。

同樣在北京奧運，中國大陸跨欄選手劉翔賽前宣佈因傷退出，遭網友大肆撻伐。相對於台灣跆拳道選手蘇麗文帶傷上陣，最後因傷落敗卻得到全國的讚賞。

到底誰對誰錯？



圖為2008年北京奧運跆拳道比賽中，蘇麗文選手因受傷倒地，防護員做急救處理的畫面。（圖片來源）



圖為2008年北京奧運跆拳道比賽中，中國選手劉翔因傷選擇退賽，離開賽場的畫面（圖片來源）

### 正視傷害嚴重性 遠離病痛

傷害造成後，通常選擇只有兩個，休息靜養或無視傷害繼續運動。這兩項選擇都有為數不少的支持者，所持的原因也各有不同。雖然這只是最普通的相對選擇，但還是無法定義出對錯，只能看各人的選擇及理念而已。

長庚醫院桃園分院骨科主任葉文凌醫師表示：「這也不是誰對誰錯的問題，而是整個環境造成的習慣問題。台灣選手在受傷後會到醫院就診，但很少會等療程結束再開始活動，大多會到傷勢嚴重時才會正視問題的嚴重性。」他也說道，若以醫生角度來看，他傾向於推薦劉翔的做法。因為運動傷害鮮少出現致死案例，但往往跟隨人一輩子，若沒有及早接受治療，不只可能提前結束運動生涯，甚至可能導致往後的日常生活行動不便。而蘇麗文在賽後於媒體採訪時，也說過這是一個錯誤的示範，希望大家不要學。

葉文凌醫師表示，運動員最怕的就是不懂節制。運動員的光輝來自運動場，但身上的傷害也來自於運動場，可說是「成也蕭何，敗也蕭何。」既然運動傷害對選手來說或許難以避免，那麼傷後處理也就相對的重要。及早接受治療，對於運動的量與強度有所節制，才不會讓運動傷害如影隨行的跟著自己一輩子。

媒體歷屆廣告

#### 推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

#### 總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

#### 本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

#### 本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

#### 本期熱門排行



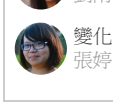
夢想配方 攝影甜點與咖啡  
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界  
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方  
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲  
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員  
張婷芳 / 人物

以交通大學的男女排球校隊為例，因為訓練的份量重，也造成球員時常會有運動傷害的發生。但由於校隊的戰績、教練的期盼、學長的玩笑話、隊友之間的競爭等等壓力，使得球員在受傷，或者更進一步的尋求醫生協助後，多數都不會等療程結束才繼續受訓，而是假裝沒事，咬緊牙關繼續拼命練習，直到傷勢嚴重到無法練習時，大家才會正視它的嚴重性。

男子排球隊的隊員馬至堯，於今年暑訓時肩關節及膝蓋已經開始有陣痛的狀況發生，但因為隊友仍持續訓練，加上教練的期盼之下，使得他只能忍著傷繼續受訓。直到九月中接受長庚桃園分院骨科醫生的診療，經過X光與超音波檢查之後，才知道自己的肩關節唇盂破裂，而這也是造成他連做出平常動作—像是將手舉起—都會產生巨痛的主因。遂於11月初透過關節鏡手術進行修補，而手術加上復健，必須花上至少兩個月的時間。

而女子排球隊的前隊員陳靜婕，本身患有心臟遺傳疾病，但在人手不足，無人可替換的情況下，不得已也只能苦苦撐著。直到她大二有次在台北家中附近慢跑時，因為天氣寒冷加上身體狀況不佳，導致瞬間暈倒，事情發生後，其家長毅然決然得替她向校隊教練提出退隊的要求。這些情況都只是冰山一角而已，在體育界裡這類事件早已多到讓人見怪不怪。對於運動傷害的漠視，造成運動生涯總無法長久。究竟是自願還是受迫？這個問題一直沒有答案。

### 瞭解認識病痛 永保健康之道

葉文凌醫師表示：「運動員在心肺功能系統上會比普通人強大數倍，但是在骨骼以及肌肉系統上，會老化的比普通人還要快數倍。」這也是為什麼許多國手在30歲左右就必須退出體壇的原因。醫師也表示，運動傷害的部位取決於運動類型，像是足球常見於腳踝及膝蓋；籃球常見於上肢、膝蓋以及腳踝；而排球主要則是在下肢、膝蓋以及腳踝。以排球運動為例，排球運動因為長期跳躍的關係，會造成軟骨的高度磨損。而軟骨的修補速度又非常的慢，所以必須從均衡的飲食，適度補充葡萄糖胺、維生素以及抗氧化劑等等來著手。

而避免運動傷害的方式大致可以分兩種：主動與被動。主動是指提高選手的肌力、彈性、柔軟度以及自身感受等能力。被動則是指像是使用護具以及穿專門的球鞋等等。但除了體育相關科系的選手運動員有修習過外，這些知識對於業餘運動員實在推廣不普遍，而就算知道，他們的行為卻不一定會遵循與注意。新竹教育大學體育系徐正賢同學表示：「在沒比賽的情況下會照做，但有比賽就不一定。因為自己覺得球隊沒有我不行，或好勝心讓自己想上場等等的內在動機。」同時他也提到，有時其實是外在環境的影響讓自己不照做，像是教練的要求或期望，比賽所提供的高額獎金，吸引自己參加，或是本身有合約不得不上場等等外在因素。

但對於非體育科系的學生，大多只知道要熱身以及收操，或許再加一點對於護具的了解。交通大學男子籃球隊員陳濡群說：「很多都是我們所不知道的，但就算知道，也不一定會去做，因為身邊的人對於這些都不是那麼的在意。」在整體的環境中，長期漠視運動傷害的嚴重性，已經導致選手們對於此項議題的疏離。

### 適當休息 增加教育

新竹丞太中醫診所的項醫師對於運動員已經有傷在身，卻執意要繼續練習的行為表示：「每次有選手找我幫忙推拿，都只來個兩三次，傷都還沒完全好，就要跑回去練，下次來的時候，情況不會好轉啦，都只有惡化而已。」由於醫生本身曾經是台北體育學院的學生，很清楚選手的心態，也明白如何與他們溝通並且給予適當建議。但對於這樣的常態，他卻也無可奈何的表示，台灣的體育選手會變這樣，跟整體的環境有很大的關係。選手本身心態的問題、比賽的壓力、教練的壓力、以及其他各方面的壓力，導致選手不能擁有長時間的休養，同時也造成了無法根治的傷害。

整體來說，運動傷害的惡化大多都是由於傷者沒有接受完整的療程就回到場上繼續拼命而導致，而有些較為嚴重的甚至會造成長期生活不便或永久的傷害。但我們所該注意的，應該是著重在為何選手明知有傷在身，卻還固執得不接受完整療程只期盼著早日回到運動場，以及這樣的行為該以什麼樣的態度去面對，是讚賞他的毅力與勇氣可佳還是指責他的衝動與明知故犯。對於這樣的問題，我們應該更深入的探討選手心態以及教育層面，並推廣如何避免運動傷害以及對於運動傷害的認知，以保護運動員的運動生涯。



### 橙色的季節 唯美「柿」界

新竹九降風吹起陣陣柿香，一片澄黃映入眼簾，那既是辛苦的結晶，也既是甜美的滋味。

