

# 運動傷害的定義與種類

## 1. 運動害的定義

運動這個名詞，包涵了肌肉的收縮活動、心智的活動、以及競賽或娛樂性質的身體活動。傷害則指的是，由於一次或多次的內發性或外加性作用力，對活體組織所造成的破壞結果。運動傷害的定義則在說明，凡是和運動有關而發生的一切傷害都可以列入運動傷害的範圍。

## 2. 運動傷害的分類

運動傷害的分類方法極多，依照受傷的情況或症狀的病史來區分時，可分為急性運動傷害和慢性運動傷害兩種。

### A.急性運動害

所謂「急性運動傷害」是指單一次內發性或外因性的刺激，使組織器官破壞的現象。受傷者可以很清楚的記住；是那一次上課、練習或比賽中發生。就傷害的性質而言，可分為

#### a.肌肉拉傷(strain)

肌肉在單一次的強大收縮作用下，或者不正常的肌肉協調、活動，而形成的肌肉受傷情形，最常見的是大腿肌肉拉傷。

#### b.韌帶扭傷(sprain)

韌帶在單一次的關節過度伸展下，形成韌帶受傷的情形，最常見的是踝關節外側韌帶扭傷。

#### c.挫傷(contusion)(撞傷)

所謂挫傷是指皮下組織受鈍力性撞擊所造成的創傷，最常見的是被球（棒球）擊中身體。

### B.慢性運動傷害

慢性運動傷害是指累積多次微小傷害的身體病態現象。受傷者往往無法肯定何時何地發生的，但最後都因影響到運動表現而被發現。就受傷的性質可分為：

#### a.關節炎(arthritis)

關節炎的原因很多，有關運動傷害形成的關節炎，是指關節過度負荷或未經練而給予重負荷，使得關節受傷而發生退化性的病變。症狀則有疼痛、壓痛，不一定會腫大，關節活動時經常會有聲響發出，有時則會出現腫脹痛覺或無力感。

### **b.液囊炎(bursitis)**

滑液囊在關節附近扮演緩衝的重要角色，一旦關節過度負荷使用或受傷時，往往會引起滑液囊發炎。症狀為有腫脹、壓痛與關節活動障礙等，有時症狀類似關節炎，不易診斷。

### **g.急性傷害處置不當**

急性傷害處置不當，造成運動傷害不易復原，甚至產生惡化或長期的後遺症，如肩關節的「習慣性脫臼」與踝關節的「反覆再發性扭傷」等。

資料來源：運動生理學網站

(<http://www.epsport.idv.tw/epsport/mainep.asp>)