

運動傷害的緊急處理原則

P. R. I. C. E.

使用頭一字組成 P.R.I.C.E.使我們易於記住如何適當地處理骨骼肌肉的傷害。在運動傷害的處理原則中，P.R.I.C.E.是用於急救處理，如：處理撞傷（挫傷）、肌肉拉傷、關節扭傷、脫位及骨折。

P
=Protection
(保護)

受傷過後的部位除了功能些微降低之外，還可能因為姿勢的改變，容易使得傷處再次受傷。因此，受傷之後必須迅速且適當保護受傷部位，避免再次受傷。

R
=Rest
(休息)

要求運動員停止受傷部位的運動。受傷後好好休息可以促進較快的復原。

I
=Ice
(冰敷)

冰敷袋置於受傷部位，受傷後 48 小時內，每隔 2-3 小時冰敷 15-20 分鐘。當變成麻木時就應該移開冰敷袋，移開冰敷袋之後，在受傷部位以彈性繃帶包紮並抬高。

<<使用冰敷的方式>>

以塑膠袋或溼毛巾裝入碎冰置於傷處皮膚上，若運動員皮膚會對冰過敏，則以一層溼的彈性繃帶包著傷處，再將冰袋置於傷處上，再用剩餘的彈絨繃帶固定冰袋。

<<使用冰敷袋的注意事項>>

- 1.冰敷袋每次使用**不要超過 20 分鐘**，因為可能會發生凍傷或神經傷害。
- 2.運動員如果有循環系統疾病，雷諾氏病（肢端之間歇性蒼白或發疔，係由寒冷所引起的動脈痙攣），則不可使用。
- 3.傷後 72 小時內每天使用冰敷至少 3-4 次，較嚴重傷害建議在使用冰敷三日後且腫脹有明顯消退才考慮使用熱敷。

C
=Compression
(壓迫)

壓迫使傷害區域的腫脹減小。以彈性繃帶包紮於受傷部位，例如：足、踝、膝、大腿、手或手腕等部位，來減少內部出血。

包紮壓迫時，從傷處幾吋之下開始往上包，大約以一半左右做螺旋狀重疊，以平均而加點壓力的方式逐漸包上，但經傷處則較鬆些。

觀察露出腳趾或手指的顏色。疼痛、皮膚變色、麻痺、刺痛等症狀出現，表示包太緊，應解開彈性繃帶重包，避免腫脹應維持用彈性繃帶包紮 18-24 小時。

E
=Elevation
(抬高)

抬高傷部加上冰敷與壓迫，減少血液循環至傷部，避免腫脹。傷處應高於心臟部位，且儘可能在傷後 24 小時內抬高傷部。當懷疑有骨折時，應先固定在夾板後再抬高，但有些骨折是不宜抬高的。