

PLAY SPORTS 運動傷害急救手冊

運動傷害的預防・

現場緊急處理・防止二次傷害

增田雄一 著

蘇德華 譯



【國家圖書館出版品預行編目資料】

運動傷害急救手冊 / 增田雄一著；蘇德華譯，--初版。--台北市：
漢湘文化出版，台北縣中和市：旭昇總經銷，1996〔民 85〕

面；公分。(PLAY SPORTS :04)

ISBN 957-9662-36-3 (平裝)

1. 運動傷害 2. 急救

416.1491

85011527

PLAY SPORTS 04

運動傷害急救手冊

定價 / 220 元

發行人◎胡明威

作者◎增田雄一

譯者◎蘇德華

執行編輯◎連潛清

封面設計◎王美琪

企劃印務◎范揚松

行政秘書◎余綺華

出版者◎漢湘文化事業股份有限公司

地址 235 台北縣中和市中山路二段 350 號 5F

電話 (02)22452239 傳真 (02)22459154

郵政劃撥◎帳號 1697754-9 戶名 漢湘文化事業股份有限公司

總經銷◎旭昇圖書有限公司

電話 (02)22451480

電腦排版◎法德電腦排版有限公司

裝訂◎吉翔裝訂印刷有限公司

電話 (02)29627511

法律顧問◎文聞·蔡兆誠·黃福雄·王玉楚律師

登記證◎新聞局局版台省業字第 620 號

ISBN / 957-9662-36-3

初版一刷 / 1997 年 1 月 初版三刷 / 2000 年 6 月

網址◎<http://www.books.com.tw> E-mail◎h1046@ms15.hinet.net

本書如有破損·倒裝者，請寄回本公司調換

版權所有◎翻印必究 【PRINTED IN TAIWAN】

TAPING

© YUICHI MASUDA 1995

Originally published in Japan in 1995 by SHINSEI PUBLISHING CO., LTD..

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

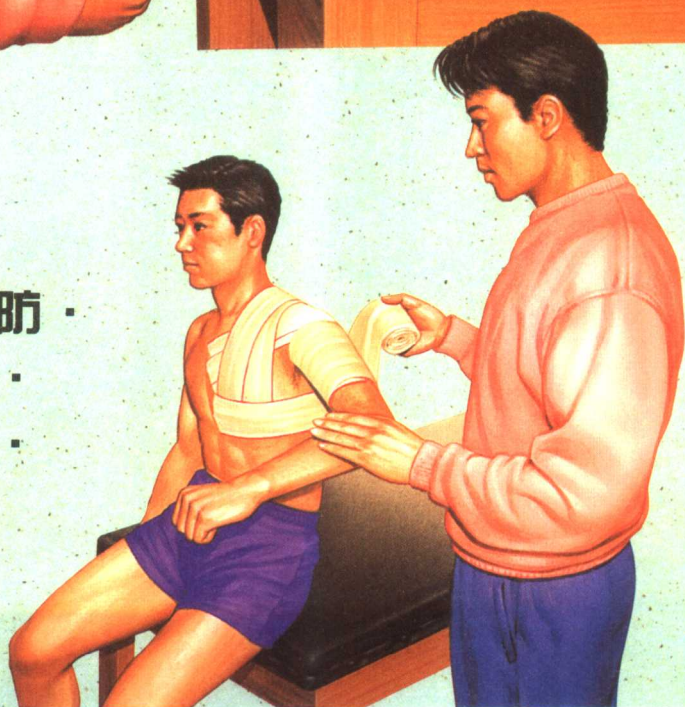
TAPING

運動傷害

急救手冊



運動傷害的預防・
現場緊急處理・
防止二次傷害・



包紮的主要用具

非彈性繃帶

用以加強、固定關節之最基本的繃帶



彈性繃帶

具有彈性，適用身體易動部位，與非彈性繃帶並用。不用剪刀只須用手即可扯斷



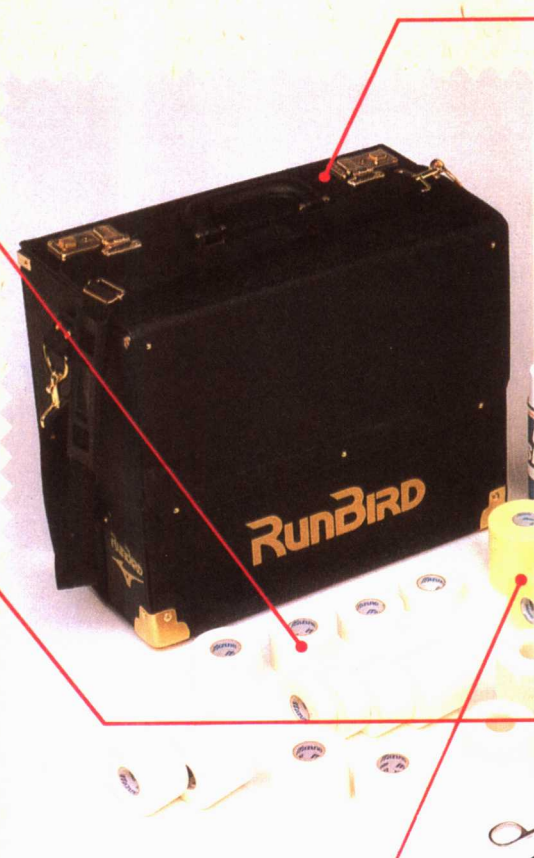
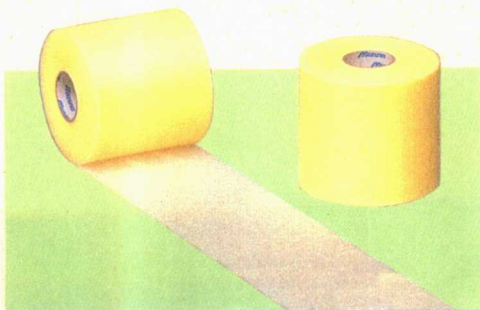
易撕斷繃帶 易撕斷繃帶

不需剪刀，可直接用手撕斷的伸縮性繃帶



內包紮

包紮前貼於皮膚上，可保護肌肉



包紮箱

其中裝有包紮所必需的用具，攜帶方便

冷却噴霧

噴於扭傷或跌打傷處，以減輕疼痛

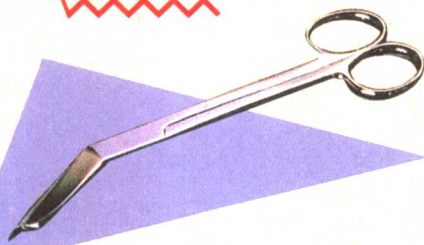
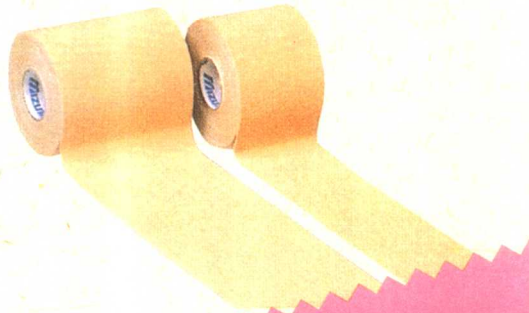


肌肉支持帶

緩減肌肉的緊張度和疼痛感。
應沿著肌纖維的走向貼

剪刀

主要用於剪斷繃帶，還可用來剪襯墊或解開繃帶等



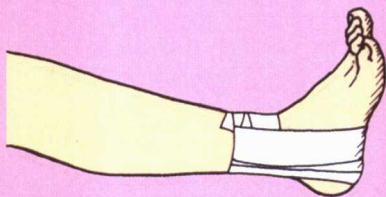
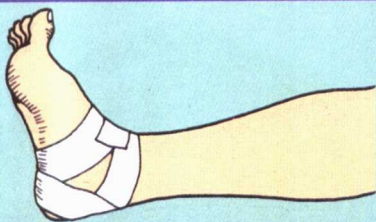
常見的基本包紮

包紮

脚踝

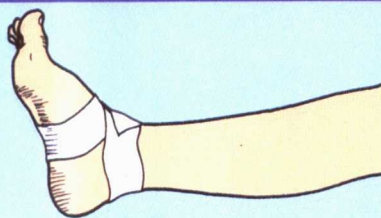
☆足跟鎖定

目的：固定足跟→包紮方法
詳見 P.50



☆馬蹄形包紮

目的：加強內外側的韌帶→包紮方法
詳見 P.48



☆8字形包紮

目的：限制腳跟、踝伸屈及背伸→包
紮方法詳見 P.55

手腕

包紮 (限制手背的伸展)

☆X 支持包紮法

目的：加強手腕
的韌帶→包紮方
法詳見 P.98「限
制手腕背伸的包
紮」

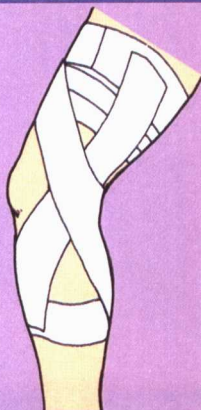


膝

包紮 (內側側副韌帶)

☆X 支持法

目的：加強內側
側副韌帶→包紮
方法詳見 P.74
「膝內側側副韌
帶扭傷的包紮」



前言

當今體育運動已經成為人們生活的一部分。以奧林匹克競賽為首的各種運動方式，包括娛樂性運動也在逐漸普及。可是與此同時，運動創傷也隨之出現。不管人們多麼小心，運動創傷都是不可避免的。而且，隨著運動強度的提高，重度損傷也呈增加的趨勢。

包紮法進入日本已近20年。在此之前，日本醫療界也曾經用過絆創膏固定法，最初用於美式橄欖球運動中，而後又繼續發展並用於其它的運動項目中。一時掀起了“包紮萬能”之謬傳，甚至還有人認為即使是受傷了，只要經過包紮仍能繼續進行活動。直到最近人們才對包紮有了更加正確的認識，對於其操作方法才有了更明確的掌握和領會。

包紮不但能達到預防運動中受傷作用，而且，受傷後也可利用包紮進行現場的應急處理。在經過治療後的康復階段，為了防止受傷部位在運動中的再受傷，也可在醫生的指導下進行包紮以加強保護受傷部位。在美國，用於包紮的繃帶較為便宜，且有多人指導，他們經常進行預防性包紮（即預防運動創傷）。而在日本及台灣，由於缺乏專人指導，所以一般只能進



INTRODUCTION

行防止再受傷性包紮，即受傷後的康復階段的包紮。

正如在電視轉播中看到的一樣，有些足球、排球選手在比賽時膝上或手指上纏著白色的繃帶。可以說，在日本，包紮已成為運動場上必不可少的一個程序。對於保育愛好者來說，如果他們能正確掌握包紮知識而用於實踐，這對體育事業的發展將會產生推動作用。

本書分別介紹了基本部位的包紮法、現場應急處理，及各運動項目的特別包紮法三部分。同時還簡單介紹了身體各部分的外部創傷及其機理。在學習了本書的理論和方法後，務必用於實踐，通過正確的包紮實踐，形成自己獨特的包紮法。

INTRODUCTION

P

Part 1

序

本章簡明扼要地闡述了包紮的基本知識。在進行實際包紮之前，一定要對包紮的目的和效果有個明確的認識。

關於包紮的誤解

所謂包紮，就是指用黏性繃帶或其它繃帶對關節或韌帶進行支持、加強、壓迫，以及預防再損傷的應急處理。但是，並不是說包紮就是萬能的，例如受傷後，即使進行包紮也並不一定能立即投入運動。如果對包紮沒有正確的認識，很容易對它產生誤解，所以應特別注意以下幾點：

①**不能過於相信包紮** 並不是說受點輕傷，經過包紮後就能立即重新投入運動。最好是在醫生診斷的基礎上進行包紮。有時甚至有必要在醫生的指導下進行石膏繃紮或手術治療。

②**應通過體能鍛鍊來預防運動外傷包紮** 包紮只是從身體外部對其進行加強、支持，而體能鍛鍊則是從內部加強身體各部位機能，提高肌肉的力量和柔韌性，所以必需從體能鍛鍊入手。

如果看過專業人員的包紮，都知道他們手法極為熟練，速度極快。這是因為他們已經非常熟練地掌握了包紮部位的解剖知識，並且對運動項目的特性、損傷程度及包紮基本知識已有了透徹的理解。這些技巧都是很重要的，在此之前有必要掌握包紮的基本知識。即使是為了防止再損傷而進行包紮，也得首先對受傷部位進行評估（是否腫脹、是否發熱），疼痛在怎樣的情況時會加重或減輕之檢查，然後才能有針對性地進行包紮。

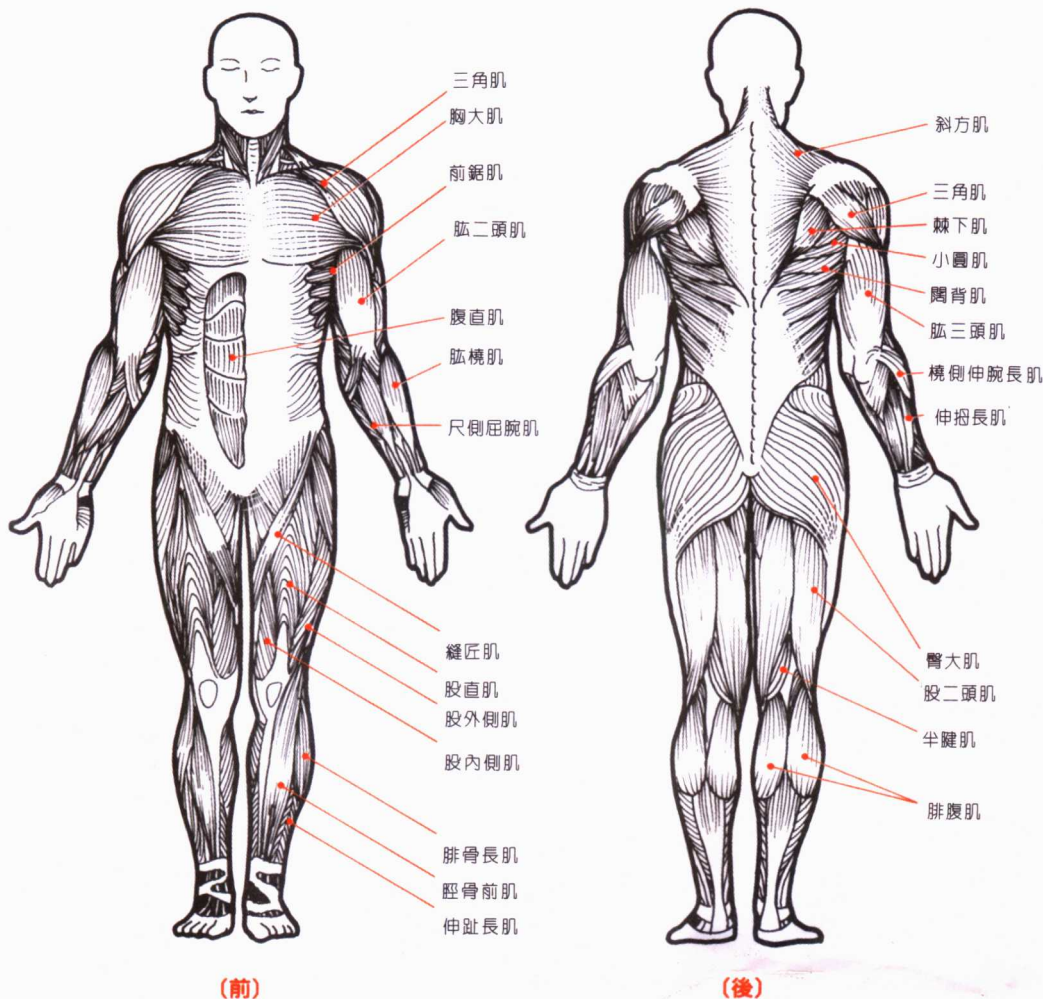
本章簡明扼要地闡述了包紮的基礎知識。請在學完本章之後，再進行練習第二章「基礎包紮」。



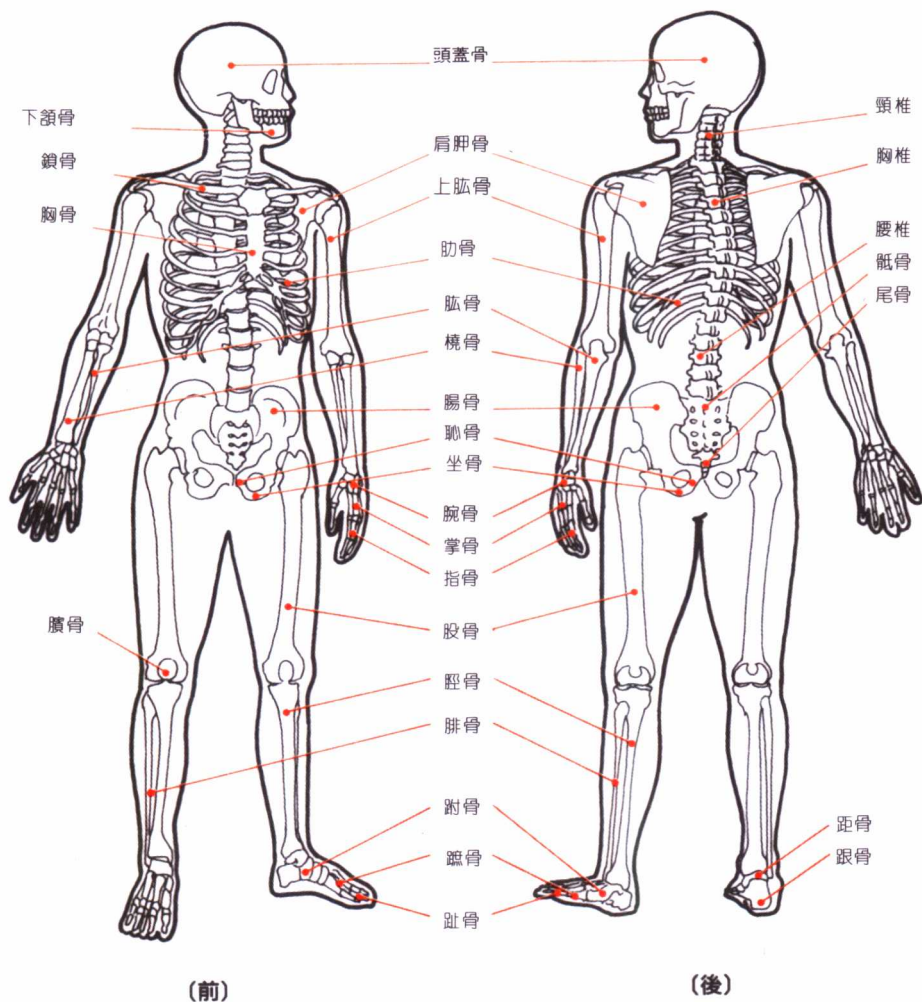


肌肉及骨骼系統解剖圖

肌肉系統



骨骼系統



包紮的目的與效果

●包紮的目的●

①預防

在受傷之前進行包紮。一般來說，運動中會受到什麼損傷是可以預料到的。如果對容易受傷的部位進行包紮，便可達到把損傷防患於未然之目的。但並不是說一旦包紮便可避免一切損傷。一般而言，進行預防性包紮的運動領域主要是橄欖球和籃球，而在其它運動項目上則較少見。

②應急處理

受傷後立即對患處進行壓迫、固定，然後送往醫療機關。在本書中的第三部分「應急處理」包紮，對現場應急處理進行了詳細的闡述。



③防止再損傷

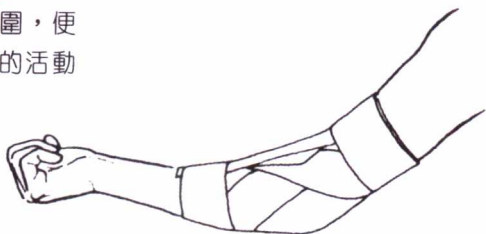
不管是現在受了傷，還是曾經受了傷，都可進行包紮以防止再損傷或傷情惡化，以防止再損傷為目的的包紮。而且在受傷部位的康復階段，這種包紮能達到保護受傷部位的作用。



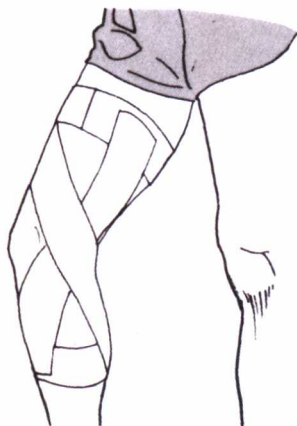
●包紮的效果●

①限制關節的活動範圍

關節的活動如果超過了正常的範圍，便會引起扭傷或脫臼，包紮能把關節的活動範圍限制在正常的範圍內。



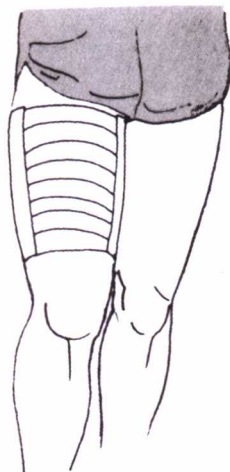
②加強韌帶和肌腱



當韌帶或肌腱由於損傷而力量減弱時，如果沿著其走向進行包紮，可對其發揮加強作用。

③壓迫·固定受傷部位

用繃帶固定關節，可防止損傷加重，也可減輕痛楚。對患部進行局部壓迫，還可控制腫脹和抑制內出血。



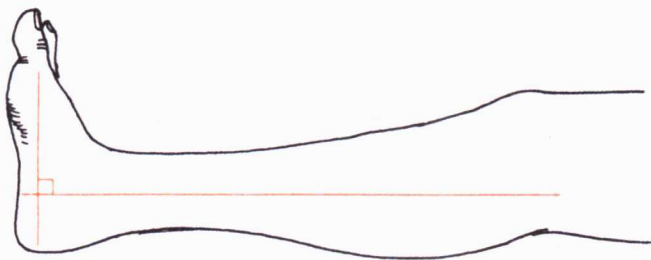
④精神上的安慰作用

進行包紮之後，受傷的可能性降低了，因此患者能更從容地投入運動中。

包紮的要點

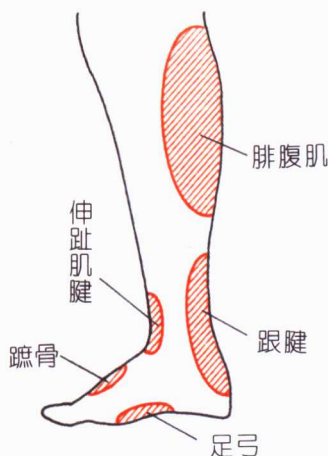
①姿勢要正確

接受包紮者要採取正確的姿勢，例如對足部進行包紮時，要伸出足部使踝關節成90度角。至於其它各個部位應採取的正確姿勢，請參閱本書第二部分。



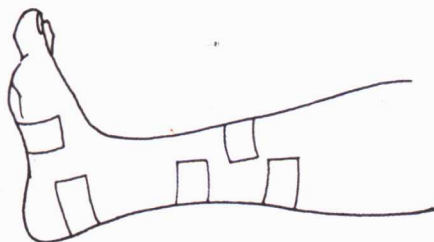
②應了解身體各部分的應力點

所謂應力點是指肌肉和韌帶集中且運動量較大的部位，或者是神經集中較敏感的地方。由膝關節往下，如圖有5個應力點，在包紮這些部位時，有時為了保護作用應預先貼上塗有凡士林的紗布或棉布，而且還要注意不能對這些部位過分壓迫或刺激。



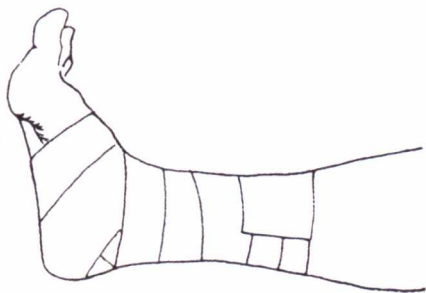
③要考慮繃帶的正確走向

包紮之後一天便要正確掌握足的形狀，沿著肌腱、韌帶的走向正確地貼上繃帶。如果繃帶的一端鬆動，則可能會影響包紮效果，甚至會對足部帶來負面的影響。而且，在繃帶中如果出現空隙或波折，也可能引起疼痛、水腫或瘀血，因此要特別注意。在進行包紮之後，如果感覺到壓迫過度、肢體麻木或血運受阻，則應重新進行包紮。



④ 進行包紮的最好時機

一般應在運動前30分鐘到1小時內進行包紮，然後在停止運動後30分鐘以內解開。如果一天內要運動兩次，則應每次分別包紮。



⑤ 內包紮

一般包紮用不著進行內包紮，但對有些肌肉較敏感的人或長時間包紮的人來說，最好是使用內包紮。在進行內包紮之前，要噴上黏性噴劑。

⑥ 皮膚的準備

皮膚上如果附有異物，則其黏滯力會下降，在進行包紮之前，應擦淨皮膚上的污漬和汗水。如果長有較長的汗毛，包紮後運動時一移動就會感到扯痛，在解開繃帶時也會痛苦不堪，因此在包紮前應盡量剃淨汗毛。



⑦ 黏性噴劑

為了更有效地進行包紮，最好使用黏性噴劑。等噴劑稍乾後再進行包紮。