

軟組織受傷 三階段康復

2007/03/31 經濟日報

文 / 聯安預防醫學機構 健康體能中心主任 白淳升博士

在高爾夫球運動傷害中，軟組織受傷的比例最高，例如肌肉拉傷（下背肌肉拉傷）；肌腱拉傷（網球肘、高爾夫球肘）；韌帶扭傷（腳踝關節扭傷）等。軟組織受傷後，是否能夠快速復原，主要決定於受傷程度與是否有正確的治療二個因素。因此了解軟組織受傷的修復過程，並進而正確的處理，是決定受傷球友能否儘快重返球場的關鍵要素。

軟組織由受傷至康復，可分為發炎期、增生期與重整期 3 個時期。

1、發炎期（0~7 天）：

受傷軟組織在癒合時，初期一定會有發炎反應發生。軟組織受損後，會同步造成受傷部位附近的血管受傷，並造成出血。而周圍未受傷的血管，亦會受到受傷部位分泌的化學物質刺激，而出現血管擴張及通透性增加的現象。上述的現象，便會造成急性發炎期”紅、腫、熱、痛”四大症狀。這個時間最重要是要控制發炎反應，避免因過度發炎反應，加劇腫脹現象，進而壓迫到附近血管造成局部循環變差，導致組織缺氧，使組織受損程度更嚴重，延遲並阻礙組織癒合。

在急性發炎期（0~3 天）的處理原則，只要記住五字口訣「PRICE」。Protection：保護受傷部位，預防再受傷；Rest：休息避免再使用；Ice：予以冰敷，促使血管收縮，降低水腫，每隔 2 個小時冰敷 15 分；Compression：壓迫避免繼續腫脹；Elevation：抬高患處以利消腫。在做完立即的處理後，應馬上就醫，以確認受傷程度並排除如骨折等嚴重情況發生。若一開始處理得宜，且無其它併發症，腫脹及疼痛應會漸漸減退，此時可改由熱敷，一日 2~3 次，每次 15~20 分鐘。

2、增生期（2~21 天）：

這個時期是受傷組織的修復期，身體會產生大量的膠原組織來修補受傷部位。這個時間最重要的是保護受傷部位，避免再次受傷。可配帶適當的護具，如護踝、護肘等以保護受傷部位。此時期，也可開始慢慢伸展活動受傷部位（時機須因應個別受傷程度，由治療人員指導告知）。提醒受傷的球友，此時期如果太久不去活動受傷部位，反而容易導致組織缺乏彈性、沾黏及肌肉萎縮等問題。一般而言，這個階段後期疼痛程度變得非常輕微或完全消失，但這並不代表完全好了。因為剛增生的組織，強度仍不足，還無法行使正常的功能，必須加以保護，很多人在這個時間以為好了，便開始運動，常常導致剛增生的脆弱組織受損，引發再次發炎反應，延遲了復原的時間。這個時期必須維持熱敷，以增加血流提供足夠養份供組織修補增生，並可安排接受適當的物理治療，如伸展、超音波等協助修補。

3、重整期（21 天~8 星期）：

增生的軟組織已漸漸成形，強度也變得更為堅固。這個時期的組織應能承受正常壓力，並有能力去完成一般動作。但要留意的是，軟組織並未完全復原，再加上一段時期沒有正常使用，剛行使動作時須小心，預防再次受傷。這個時期須特別強化訓練軟組織的強度，並針對周遭其它軟組織與關節給予鍛鍊，以期能夠一起協同行使正常的動作。此時可請教專家如何復健，以早日恢復完整正常的功能。

很多的軟組織受傷，都是因為復原過程中沒有正確適當的處理與治療，而形成慢性傷害，甚至導致其它併發症的產生。例如，慢性下背部拉傷，因為不正常代償動作的因素，容易增加手肘部位的負擔，增高產生網球肘／高爾夫球肘的機率。希望經由此一說明，球友們可以對軟組織發炎與修復有正確的了解，協助大家正確處理軟組織傷害，輕鬆享受揮桿的樂趣。