

用對冷、熱敷 享受輕鬆揮桿

2007/03/03 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

最常被球友問到的問題是：「什麼時候應該用熱敷？什麼時候用冰敷？」。相信很多球友都會有以下的經驗：打球後下背酸痛；練習場揮桿後手肘疼痛；下坡時不小心扭傷腳踝，這時候究竟該選擇「熱」或是「冷」呢？這是一個好問題，也是一個重要的問題。治療方式選擇錯誤的話，有可能會加重症狀。首先，我們必須先瞭解冷、熱敷的作用。

冷敷對身體的作用主要包括：使血管收縮，減慢局部血液循環；降低血管壁的滲透性，減慢腫脹加劇及組織出血；減輕疼痛感；降低細胞的新陳代謝率；減輕肌肉痙攣。因此，冰敷最主要可應用於軟組織急性受傷後 72 小時內，以協助控制組織出血、腫脹，並減少細胞組織的受傷。此外，如急性疼痛、長期慢性疼痛、肌肉痙攣，增加運動量或復健治療後出現的疼痛及外科手術後的疼痛及腫脹，都可應用冰敷。每次約 15-20 分鐘，記得不要超過 30 分鐘，以免引發代償性血管舒張和凍傷，且冰敷時最好冰袋外包一濕毛巾，避免過冷。如果腫脹疼痛嚴重，可休息 1 小時後重覆使用冰敷。

熱敷的作用與冰敷相反，主要使血管擴張，增加局部血液循環；增加血管壁的滲透性；增加細胞的新陳代謝率。此外熱敷也可減輕疼痛感與肌肉痙攣；增加軟組織延展性；舒緩及放鬆情緒。所以，熱敷主要應用於急性受傷 72 小時後，以協助組織修復重建。此外，長期慢性疼痛或酸痛，2-3 天以上的肌肉痙攣；關節僵硬的問題，也可以使用熱敷來協助舒緩症狀。建議熱敷的方法是以具水氣的方式為佳，但電毯等乾熱器材，因其熱度滲透性較差，較不建議使用。使用時，將熱敷包放在毛巾上再接觸身體，以避免過熱，每次 15-20 分鐘，一天 2-3 次。

正確地使用冰、熱敷，可以協助控制症狀，幫助組織修復，減輕疼痛。讓球友們早日回到球場上享受揮桿樂趣。但若不當使用，反而可能得到反效果，使用不可不慎。