

學校名稱:立人高中

年 級:二年級

班 級:三班

科 別:普通科

作 者:黃紫寧

參賽標題:物理治療師教你打球受傷怎麼辦

書籍 ISBN:978-986-370-419-5

中文書名:物理治療師教你打球受傷怎麼辦

原文書名:

書籍作者:陳昭瑩、張逸平

出版單位:大塊文化

出版年月:2017年07月

版次:

一、圖書作者與內容簡介

陳昭瑩和張逸平都是附屬台大醫院物理治療科的專任醫師，陳昭瑩醫師為台灣大學醫學院物理治療碩士，從2002年至今依然在臺大醫學院物理治療學系暨研究所兼任講師一職，臨床專長主要為骨科方面及運動傷害的防治。

張逸平醫師，和陳昭瑩醫師同樣為臺灣大學醫學院物理治療研究所碩士，曾經在臺大物理治療學系研究所擔任研究助理，臨床專長為骨科物理治療、運動物理治療紅繩運動及核心肌群超音波影像回饋。

二、內容摘錄：

近年來國民健康意識抬頭，每年都有近數百場的路跑活動，各縣市的運動中心也紛紛成立，不僅為了健康，健美的體態，也是民眾追求健康的目標。(p.14)

每天在物理治療門診，太多的臨床案例，或是骨科術後到物理治療中心報到的病人，雖然還是傷病不適中，但仍迫不及待追問：「我什麼時候可以再去打球？」(p.17)

三、我的觀點：

在球場上盡情揮灑著汗水，一個不注意，可能會造成各種傷害。運動傷害是人們生活當中最常發生的傷害，就算僅僅只是一個扭傷或拉傷，若處理不當很有可能造成我們未來在球場上的表現。為了能更了解在運動傷害後要如何處理或治療，因此我借了這本書。

書中涵蓋了各種運動場上會發生的意外，雖然當中有一些詞彙看不懂，但旁邊都會有圖片的解說，有一些是解說人體的肌肉位置或骨骼的樣子，有一些是針對打球的姿勢該怎麼擺，橫的一旁也會有附註的注意事項，每張圖片都很仔細，因此我不會完全不理解。

在介紹一個傷害前，還會放有一個小故事引導讀者當篇會有的主題，接著描寫症狀、處置方式、發生的原因即有可能造成什麼樣的後遺症。其中最讓我注意的篇章是在描述肌肉拉傷的篇章。小故事中的主角在打籃球時感到大腿後側疼痛，回家冰敷後，過了三天依然沒有好轉，後來決定去找物理治療師看看要如何治療。接著說到造成拉傷的原因有可能和過去的受傷史有關，在看到這一段之前，我一直以為造成拉傷的原因是暖身的不足及肌肉的柔軟度不足。作者在每一種可能造成受傷原因下也有仔細寫出為什麼這些原因會增加拉傷的風險。

在讀完這本書之後，我們家剛好遇上可以實做看看的時機。平時，我爸爸每周五、六都會去球館打球，有一次的周五晚上，爸爸打完球回家告訴我們他的大腿內側拉傷，有一點痛，接著我想起這本書有關拉傷的內容，我開始回想書中提到要如何處理拉傷，先冰敷，但不能冰太久

不然會凍傷，然後三天後再熱敷。再接下來再不痛的範圍內做拉伸的運動，因為在肌肉拉傷後的癒合過程中，傷口間會有疤痕組織，疤痕組織不易伸縮，因此需要透過拉伸的動作來增加疤痕組織的延展性。我將這些知識告訴爸爸提醒他不可在強迫去做拉伸，不久後他就痊癒了。

經過這一次的事件，我確切地感受到我學到的東西可以幫助別人，我因此沉溺於這樣的喜悅當中，想幫助人的想法化為種子深植於我的心中，等待著某天破土發芽。於是我決定我要去學習更多的東西，雖然辛苦，或許我可能會萌生放棄的想法，但在王韻的歌《跪著也要走完的路》中有一段歌詞——路是自己選，跪著也要走完，太多心酸只能咬緊牙關，對現在不滿，放棄又不安，自己選的就自己承擔……——無論如何，我都希望我能堅持下去。接下來，我想學習不僅是運動傷害有關的治療法，另外還有其他能幫助別人的治療法，像是車禍骨折後如何復健行走，或是年長者如何預防肌肉的流失。

傷害在運動時經常發生，不僅要知道受傷當下的處置方式，抑或是後來的復健，運動前的暖身預防也是非常重要，俗話說：「未雨綢繆，有備無患。」如此才能大幅降低受傷的風險，在運動場上發揮出全力。

四、討論議題：

有些傷害的治療法對於年輕人或青壯年會有用，但卻不適用於老年人，那當老年人受傷時該如何治療他們？