

第七課 軟組織受傷

所謂軟組織，主要是指肌肉及韌帶。

在日常生活中，因工作及運動而引致的肌肉扯傷及韌帶扭傷，至為普遍。

■ 肌肉扯傷 (Muscle Strain)

因肌肉和肌腱過度拉張或用力過度，使部份組織被撕裂，甚至斷裂而造成。

● 徵狀

- ✧ 受傷肌肉會突然疼痛，活動時加劇
- ✧ 肌肉患處可能腫脹及產生「保護性肌肉痙攣」(Protective muscle spasm)
- ✧ 受傷肌肉會變得無力及失去功能
- ✧ 如肌肉斷裂，受傷患處可能出現不規則的隆起或凹陷

● 處理方法

✧ 使用「RICE」急救法

1. 「R」是指 Rest：讓傷者以最舒適的姿勢休息，穩定受傷的位置
2. 「I」是指 Ice：把冰塊放在一個膠袋內，用濕毛巾包好，於患處上施行冷敷 20 分鐘以減輕腫脹、瘀傷和痛楚
3. 「C」是指 Compression：用厚的乾墊包裹受傷部位，用編帶卷固定，施以平均壓力
4. 「E」是指 Elevation：在沒有骨折的情況下，把受傷肢體抬至高於心臟位置，減少腫脹及瘀傷
5. 冷敷可以每兩小時重覆施行，直至腫脹和痛楚減退。有需要時，應尋求醫療援助
6. 如傷勢嚴重者，應速送醫院治理

■ 肌肉瘀傷

因直接暴力撞擊肌肉造成，如鎚釘時，鐵鎚誤擊手指，引致手指肌肉瘀傷，或踢足球時，足球誤擊大腿肌肉，引致肌肉瘀傷。

● 處理方法

冷敷。嚴重者，應尋求醫療援助

■ 肌肉疼痛

常見毛病。多因運動過度引起；也可因過濾性病毒感染，如傷風，疲倦或精神壓力引起。疼痛位置多是頸後及背部

處理方法

1. 輕輕按摩患處，熱水浴、熱敷或躺臥休息
2. 緩慢地做伸展運動，可幫助放鬆肌肉
3. 如疼痛劇烈或持續，應往就醫