

運動傷害緊急處理原則 RICE

使用字頭組成 RICE 讓我們易於記住如何適當地處理骨骼肌肉的傷害。在運動傷害的處理原則中，RICE 是用來做急救處理的，如：處理挫傷（撞傷）、肌肉拉傷、關節扭傷、脫位及骨折。

R=Rest（休息）

RICE 的第一個字母 R 代表 Rest（休息）。要求運動員停止受傷部位的運動。受傷後好好休息可以促進較快的復原。

I=Ice（冰敷）

第二個字母 I 代表冰敷，冰敷袋置於受傷部位，受傷後 48 小時內，每隔 2-3 小時冰敷 20-30 分鐘。冰敷時皮膚的感覺有四個階段：冷→疼痛→灼熱→麻木，當變成麻木時就可以移開冰敷袋。大約要冰敷 20-30 分鐘，移開冰敷袋之後，在受傷部位以彈性繃帶包紮並抬高。

冰敷使血管收縮，減少傷處的腫脹、疼痛及痙攣，受傷之後的立即使用冰敷及減少腫脹關係著復原時間的長短。

使用冰敷的方式

1. 冰袋：以雙層塑膠袋或溼毛巾裝入碎冰置於傷處皮膚上，若運動員皮膚會對冰過敏，則以一層溼的彈性繃帶包著傷處，再將冰袋置於傷處上，再用剩餘的彈絨繃帶固定冰袋。
2. 化學冷敷隨身包：包中含有兩種化學囊，以擠壓使兩種化學品混合，產生化學反應，而有冷卻的效果。當無法取得冰塊時，化學冷敷隨身包就派得上用場。但冷敷包很快會失去冷確能量而且只能使用一次，昂貴較不實用，並有滲漏腐蝕皮膚的危險性。



使用冰敷袋的注意事項

1. 冰敷袋每次使用不要超過 30 分鐘，因為可能會發生凍傷或神經傷害。
2. 不要讓冰袋直接觸皮膚，以溼掉的彈繃或冰毛巾保護皮膚。
3. 運動員如果有循環系統疾病，雷諾氏病（肢端之間歇性蒼白或發疳，係由寒冷所引起的動脈痙攣），則不可使用。
4. 不要太早停用冰敷袋而轉用熱敷，太早使用熱敷會引起腫脹與疼痛，傷後二日內每天使用冰敷至少 3-4 次，較嚴重傷害建議在使用冰敷三日後且腫脹有明顯消退才考慮使用熱敷。
5. 在非常酷冷的環境下，不使用濕的彈性繃帶或濕毛巾。

C=Compression (壓迫)

第三個字母 C 代表壓迫，壓迫使傷害區域的腫脹減小。以彈性繃帶包紮於受傷部位，例如：足、踝、膝、大腿、手或手腕等部位，來減少內部出血。

包紮壓迫時，從傷處幾吋之下開始往上包，大約以一半左右做螺旋狀重疊，以平均而加點壓力的方式逐漸包上，但經傷處則較鬆些。

以彈繃最大長度 70% 的緊度來包紮能獲得充足的壓力。觀察露出腳趾或手指的顏色。疼痛、皮膚變色、麻痺、刺痛等症狀出現，表示包紮太緊，應解開彈性繃帶重包，避免腫脹應維持用彈性繃帶包紮 18-24 小時。踝關節扭傷包紮時可以用 U 型襯墊加壓於踝突周圍。



E=Elevation (抬高)

E 代表抬高，抬高傷部加上冰敷與壓迫，減少血液循環至傷部，避免腫脹。傷處應高於心臟部位，且儘可能在傷後 24 小時內，都抬高傷部。當懷疑有骨折時，應先固定在夾板後再抬高，但有些骨折是不宜抬高的。

