

香港疼痛學會齊跑馬拉松 「止痛運動」同步出發!

都市人愈來愈重視運動，在剛舉行的香港馬拉松更令全城運動細胞也動起來！香港疼痛學會一行三十人身體力行組隊參與這城中盛事，並同時為學會推動的止痛運動展開序幕，呼籲大家跑出健康，提醒市民無論是跑步或進行任何運動，也要做得健康，一旦意外受傷或持續疼痛，便應盡早作出適當治療，真正享受運動的益處。



了解成因，別做容易受傷的跑手！

跑步意外受傷或因長期鍛鍊而勞損，腳掌、足弓、腳踝、筋腱、小腿、膝關節、腰肌、腰關節和腰部是最常見的受傷部位。跑步受傷不時是缺乏熱身運動，令肌肉柔韌度不足所致；或是忽略了緩和運動，未能分解運動所產生的乳酸而出現肌肉酸痛或痠痛。當然，跑步姿勢不正確或訓練過量也是最常見的受傷原因之一；其實很多跑手可能平日工作繁忙而疏於練習，往往是賽前「臨急抱佛腳」，練習急於求成便最易受傷。雖然這些都是老生常談，但跑手卻是重複犯上，故需要加倍留意。

預防受傷，熱身「拉筋」不可少！

熱身主要目的，是要令身體肌肉暖和及更柔軟，預備隨後更大強度的運動，減低受傷機會。熱身大致可分為慢跑及拉筋伸展運動，並不宜劇烈，只要剛達到微微出汗效果



即可。一般熱身運動約為5至10分鐘，如果在冬天或要進行超過一小時的劇烈運動時，則可把熱身時間延長至20分鐘。熱身次序應是慢跑，然後再做伸展運動，注意應由頭到腳全面地伸展不同部位。

意外受傷即場處理 要識P.R.I.C.E.

假如不幸意外受傷，比賽現場通常有醫療救傷隊為傷者處理，一般也是依照以下原則：

- P (Protect保護)** 保護傷者不再受傷
- R (Rest休息)** 讓傷者以最舒適的姿勢休息
- I (Ice冰敷)** 冰敷時間約10分鐘左右，不宜太久
- C (Compression壓迫)** 以厚棉花包裹傷口，並以繃帶固定以助消腫
- E (Elevation抬高)** 將患處抬高至高於心臟位置，有助防止腫脹



但香港疼痛學會委員郭愛玲醫生叮囑傷者若傷勢明顯，即使已接受P.R.I.C.E.救傷處理亦應儘快求診，而傷勢較輕者也要密切監察傷勢，切勿延誤治療。

忍痛延醫，處理不當留後患！

假如患處有傷口或紅腫等明顯徵狀，經即場處理後一般也應送診，由專業醫護人員進一步檢查及評估，作出適當治療；沒有明顯徵狀的傷者，很多時為免麻煩或認為輕傷「小意思」未有即時求醫，一旦忽略了適時治療，可能引致嚴重後果。

其一是運動創傷令傷者感到痛楚，休養期間因忍痛而避免活動，香港疼痛學會榮譽財務、職業治療師朱文麗女士指出，長時間靜止其實會令肌肉或關節等更為痙攣，使傷勢惡化。其二是若痛楚久久未散，其實並非單靠忍痛便能熬過去，皆因疼痛感覺可能是因炎症引起，或需要醫護人員處方非類固醇藥物才能治療。最後一點則是若患者有骨裂情況，忽略痛楚而待傷患自然痊癒，即使骨節癒合亦可能出現移位或長期疼痛等，延醫不但令治療變得困難，而且更可能形成永久性問題，因此奉勸無論是意外受傷或慢性痛症，患者也應及早求醫作出適切治療。

