

運動傷害題庫

選擇題：

1. (D) 當你運動扭傷腳，立即紅腫且無法動彈，你應如何處理？ (A)去醫院看骨科 (B)自己擦藥酒或萬金油推一推(C)休息一下自己會好 (D)去國術館給人家喬一喬
2. (C) 當急性受傷時，不應於受傷部位做何種處置？(A)冰敷 (B)止血 (C)熱敷 (D)用冷凍劑處理
3. (D) 當你運動時跌倒膝蓋擦傷，你應該如何處理？(A)不用理它 (B)用衛生紙擦擦就好 (C)用口水塗塗就可以 (D)用食鹽水清洗後再用藥水擦拭
4. (C) 因為在大熱天中運動導致中暑，是屬於何種因素？(A)人為 (B)他為 (C)環境 (D)地理因素。
5. (A) A生在運動時大量出血，人尚有意識，第一處理動作為？(A)先止血 (B)等救護車來 (C)請別人處理 (D)快點離開
6. (B) 下列何者不是最常發生傷害的因素？(A)沒有檢查器材、場地 (B)沒睡飽 (C)技術不熟 (D)做好熱身
7. (A) 因運動而造成人體結構或組織的損傷稱為？(A)運動傷害 (B)運動不足症 (C)過動症 (D)車禍
8. (B) 當在運動時抽筋了，應如何處理？(A)繼續運動 (B)給予休息 (C)給予熱敷 (D)給汽水飲料
9. (B) 下列何者屬於運動傷害的範圍？(A)被車撞到 (B)打球扭到 (C)被美工刀割傷 (D)被機器夾到
10. (B) 在游泳課時未熱身最容易發生何種運動傷害？(A)肌肉拉傷 (B)抽筋 (C)脫臼 (D)骨折

11. (C) 一般運動傷害的處理流程的簡稱是？(A) 沖.脫.泡.蓋.送 (B) 叫.叫.A.B.C (C) P.R.I.C.E (D) 叫.叫.伸.拋.划
12. (C) 傷害發生時，一般冰敷時間每次為多久？(A) 不用冰敷 (B) 5~10 分鐘 (C) 15~20 分鐘 (D) 半小時
13. (A) 關節脫臼復位後應固定多久？(A) 四週 (B) 三週 (C) 二週 (D) 不用固定
14. (C) 肌肉拉傷佔所有傷害的比例為？(A) 70% (B) 80% (C) 90% (D) 50%
15. (C) 下列何者不適合用來保護已受傷或曾受傷的部位？(A) 三角巾 (B) 彈性貼布 (C) 紙膠帶 (D) 護具
16. (A) 運動傷害形成的因素可分為哪二類？(A) 環境、人為因素 (B) 環境、他人因素 (C) 他人、人為因素 (D) 人為、器材因素。
17. (C) 熱敷應在傷害發生後幾天進行？(A) 一天 (B) 二天 (C) 三到四天 (D) 一個星期
18. (B) 日常訓練有助於人體組織負荷能力之提升是指？(A) 訓練強度 (B) 訓練效果 (C) 運動負荷 (D) 身體適能
19. (D) 人體有幾個主要動脈？(A) 二個 (B) 四個 (C) 六個 (D) 七個
20. (D) 所有運動傷害預防的最佳方法是？(A) 直接運動 (B) 甩甩手就可以 (C) 泡冰水 (D) 充足的熱身

填充題：

- 1、規律運動具有多重正面的益處，除了有助於 心肺功能 、 肌力 、 肌耐力 、 反應 、 速度 、 柔軟度 、 敏捷 與 協調性 等能力的提升外，並能控制理想的體重；可以有效的預防 心臟病 發生。
- 2、運動固然好處多多，但若方法錯誤或稍有不慎，則會造成 運動傷害 ，可謂：「水可載舟，亦可覆舟」。
- 3、所謂「運動傷害」，簡單的說，就是因運動而造成 人體結構 或 組織 的損傷。
- 4、運動傷害形成的原因可概分為 環境因素 與 人為因素 兩大因素。
- 5、環境因素包括： 運動場地 、 運動器材損壞 、 運動場地海拔之高度 、 氣候之溫、濕度 ，等四項因素。
- 6、人為因素包括： 個人之生理狀況 、 個人適能狀況 、 年齡 、 個人的技術 、 裝備 、 規則 、 經驗與心理 ，第七項因素。
- 7、運動傷害的種類與症狀有： 抽筋 、 肌肉拉傷 、 扭傷 、 脫臼 、 骨折 。
- 8、抽筋往往是毫無預警的發生，抽筋時是整團 肌肉 緊緊的糾結在一塊，且疼痛異常，並最常發生於 運動中 或 睡覺 時。
- 9、肌肉拉傷 是所有運動傷害中最普遍、最頻繁的傷害，約占 90% 之多。
- 10、所謂扭傷指的是關節間的 韌帶 或 關節 與 其周圍 結締組織韌帶 與 關節囊 ，於運動中超出其 正常範圍 所形成的傷害。其症狀大致為 疼痛 、 腫脹 ，嚴重時會導致 局部功能 喪失。
- 11、關節是由骨與骨籍由一條以上 韌帶 聯結所形成。脫臼指的是這個 聯結脫離 原來的位置，關節復位後應固定 4週 以上的時間，否則將來容易造成習慣性脫臼。

- 12、骨折的狀況大致可分為兩種：一為單純性骨折，其特徵為骨斷裂位置平整，且未離開位置。另一種為複雜性骨折，其斷裂處的骨不平整，且可能離開原來位置，複雜性骨折又可分為：(1) 封閉性骨折 及(2) 開放性骨折。
- 13、一般建議以「PRICE」的原則進行急性運動傷害的處理，除可防止傷害的擴大或發生二次傷害。
- 14、P (Protection) 保護：保護的方法可利用三角巾、貼紮、護木等輔具，將受傷部位加以保護。
- 15、R(Rest) 休息：當運動傷害發生時，應該立即停止運動，避免受傷部位再承受力量而形成二次傷害，更可避免肌肉繼續活動而增加出血量，造成腫脹而使傷害加重。
- 16、I(Ices) 冰敷：冰敷具有(一)強化膠原纖維；(二) 局部血管收縮；(三)冷度降到20度以下時，有放鬆肌肉之作用。一般冰敷時間為15~20分鐘。依傷害之輕、中、重度須冰敷48小時、72小時，每2小時冰敷15~20分鐘，不冰敷時仍須以彈繃壓迫並做局部固定且抬高之措施。
- 17、C(Compression) 壓迫：將局部加壓並固定，有助於減少血液的外流，減低局部腫脹。且將受傷局部固定亦可預防第二度傷害之形成。
- 18、E(Elevation) 抬高：將受傷的部位加以抬高，最好高於心臟位置使血液回流，避免血液流入受傷部位而加重腫脹，情況允許時配合壓迫進行效果將會更好。
- 19、受傷3、4天以後於受傷局部做熱敷，有助於加速局部血液循環，藉由血液循環將局部壞死的細胞排出，並修補已受損的局部。

20、嚴重出血時之動脈止血：嚴重時，則有必要做重脈止血的措施。人體有 7 個 主

要動脈：(一) 太陽穴動脈，(二) 頷骨動脈，(三) 頸動脈，(四) 鎖骨下動脈，(五) 上臂動脈，(六) 骨盆動脈，(七) 大腿動脈。

止血步驟：(一) 將止血帶置鼠蹊處，(二)將止血帶打，(三)木棍穿過止血帶與大腿間，(四)木棍旋轉大腿股動脈之止血步驟。

21、運動傷害的預防，90% 的運動傷害是可以預防的，傷害之形成，絕大多數原因在於 超負荷，即 過度使用。

22、骨骼最大承受負荷為：最大肌力+(最大負荷× 4%~7%)，肌力最大承受負荷為：最大肌力+(最大肌力× 6%~8%)。超出此負荷範圍，即有形成 傷害 之可能。

23、日常的運動訓練有助於 人體組織 負荷能力之提升，即所謂的「訓練效果」。

問答題：

1、運動傷害形成之原因為何？

答：運動傷害形成可概分為環境因素及人為因素。

環境因素：運動場地、運動器材損壞、運動場地海拔之高度、氣候之溫、濕度。

人為因素：個人之生理狀況、個人適能狀況、年齡、個人的技術、裝備、規則、

經驗與心理

2、拉傷與扭傷之區別為何？

答：拉傷：肌肉拉傷可以是肌肉纖維的撕斷裂，亦可能是整個肌束的斷裂。

扭傷：所謂扭傷指的是關節間的韌帶或寫節與其周圍結締組織韌帶與關節囊，

於運動中超出其正常範圍所形成的傷害。

3、冷敷之生理效益為何？

答：當受傷局部放置冰塊且以條狀物品再加壓後，局部的微血管出血量降至最低，

減少腫脹而積，且在冰的作用下，疼痛感亦降低。

4、熱敷的生理效益為何？

答：3~4 天後於受傷局部做熱敷，有助於加速局部血液循環，藉由血液循環將局部

壞死的細胞排出，並修補已受損的局部。

5、如何進行嚴重出血時之動脈止血？

答：止血步驟：(一)將止血帶置於鼠蹊處。

(二)將止血帶打結。

(三)木棍穿過止血帶與大腿間。

(四)木棍旋轉大腿股動脈之止血步驟。

6、運動傷害如何預防？

答：一般性運動傷害之預防，除不可預知的意外事故外，其餘都可根據傷害形成原因，做好事前的預防工作，例如運動前確認身體的狀況是否適宜運動，從事運動的環境是否適宜安全，運動前確實作好暖身活動，必要的護具是否配帶，對於運動內容的技巧和體能條件是否足夠，這些基本的認知和準備都有助於有效預防急性運動傷害的發生。

7、根據調查結果，一般傷害率最高的運動項目為何？其多發生那些運動傷害？

答：1、田徑

2、因為田徑項目種類繁多，屬非接觸性運動。

短路、跳遠選手常有之傷害為下肢肌肉拉傷，踝、膝關節韌帶扭傷。長跑選手則是以阿基里斯肌腱炎、髕軟骨軟化症、恥脛肌束疲勞、腳底盤膜炎與脛骨前肌肌腱炎等傷害較為常見。

8、請寫出人體有 7 個主要止血的動脈？

答：(1)太陽穴動脈。

(2)頷骨動脈。

(3)頸動脈。

(4)鎖骨下動脈。

(5)上臂動脈。

(6)骨盆動脈。

(7)大腿動脈。