

李同學	回饋建議
書審老師A	提出動機後可以先抓出自己想解決的問題，並且具體呈現，後續再依據架構整理資料，這樣脈絡會清楚些。另外，歷程要更完整，分段落呈現，不然會覺得只有出現結果，缺乏完整歷程敘說。
書審老師B	建議縮減頁數、學習如何引註資料、加強撰寫能力以凸顯歷程、省思、成長。
書審老師C	此作品確實能讓閱讀者了解許多運動傷害，因為相關內容豐富，並佔了絕大部分的篇幅，如果能稍微進行心智圖整理或探討跆拳道重點傷害會更佳。再者，作品從跆拳道出發，除了解受訪者的心理歷程，也覺察過去自我訓練跆拳道心理歷程，這種用他人經驗來省思自己，並想將運動傷害的內容分享給他人，是這件作品中令人感動的亮點。

跆拳道

運動傷害訪問與探討

花蓮高中普通科 - 李同學



指導老師：林于人

根據朋友在跆拳道練習與比賽時所受的傷作為探討主題，分析傷害部位、原因、預防方法。



目次

- 一、百字簡述 - P.3
- 一、探討動機 - P.4
- 二、跆拳道以及受訪人介紹 - P.5
- 三、上肢傷害 - 手部拇趾骨裂 - P.10
- 四、軀幹傷害 - 腰背部挫傷 - P.25
- 五、下肢傷害 - 膝蓋副內側韌帶撕裂傷、髕骨脫臼 - P.36
- 六、受訪人與我的心得、反思 - P.50
- 七、資料來源 - P.54

百字簡述：

這篇跆拳道運動傷害訪問與探討的學習歷程報告，是基於對醫學之憧憬所製作。內容包含運動傷害概述、治療與防範方法、受訪者的經歷分享、心得與反思。透過訪問的方式進而探討運動傷害，希望達到挖掘相關領域、深入了解運動傷害以及如何防範、治療等目標。

探討動機

透過分析在競技運動中傷害的影響、後遺症、治療方法以及如何預防，並做出歸納以了解**物理治療與運動醫學的相關知識**，再根據以上統整學習到如何**保護運動員**，順便**摸索未來的志向**。

跆拳道介紹

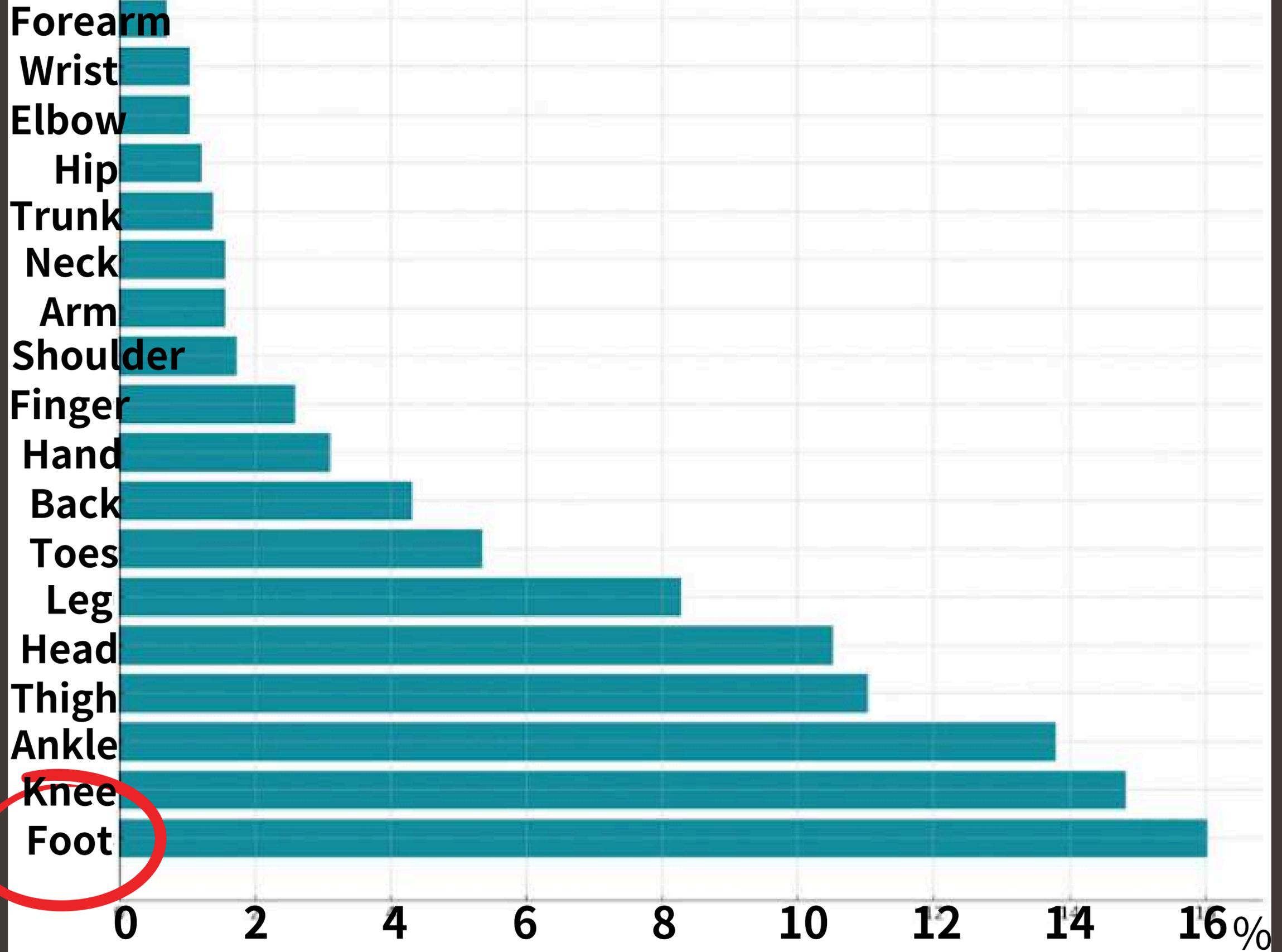
跆拳道是源自韓國的武術及體育運動，強調**肢體的技巧和靈活性**。是一種綜合性的格鬥藝術，以腳技和手技的組合為特色。起源20世紀初，經過多年的發展已成為一項全球性的運動和自衛武術。



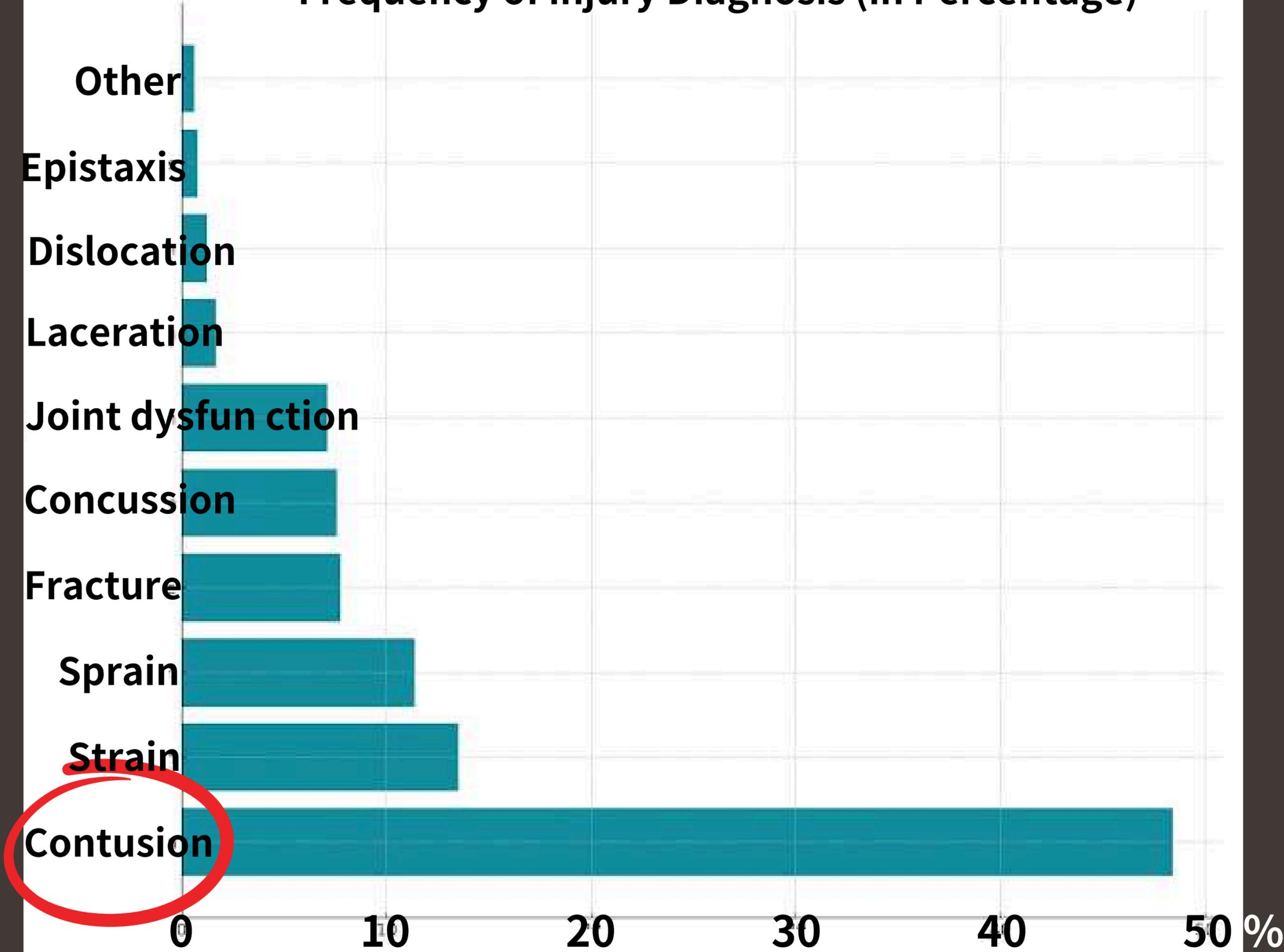
跆拳道運動傷害統計

根據參考資料，運動傷害中有54%發生在比賽期間，另有36%與訓練有關。跆拳道比賽期間的受傷率為**每1000小時79.3人**，屬於高受傷率的運動。多數的傷害發生在**下肢**部位，尤其是足部、腳踝、膝蓋及大腿，大概接近**40-60%**，頭部也是常見的受傷區域，佔傷害比例約**15-23%**，手部和手指也可能受傷。

Frequency of injury Location (in Percentage)



Frequency of injury Diagnosis (in Percentage)



受訪者介紹

我是一位跆拳道運動員，參與這項運動**6年多**，大大小小的傷幾乎都經歷過，但這不影響我持續這項運動。目前最引以為傲的成就是**全國中等錦標賽高女對打榮獲第一名**，那以下的訪問內容是我在**訓練、比賽時受傷的案例**。





上肢傷害-手部拇趾骨裂



什麼是骨折？

當施加在骨頭上的**力大於骨頭所能承受**的力時，就會發生骨折。這會擾亂骨骼的結構和強度，導致疼痛、功能喪失，有時還會導致部位周圍出血和受傷。



什麼是骨折？

骨折有不同類型。有些比其他更嚴重，取決於力的強度和方向、涉及的特定骨骼以及人的年齡和整體健康狀況。

常見的骨折包括：

- 手腕
- 踝
- 髖部—髖部骨折最常發生在老年人。

骨折大約需要 **4 至 8 週** 才能癒合，具體取決於人的年齡、健康狀況以及骨折的類型。

骨折的原因

- 創傷事件，例如**運動傷害**、車禍和跌倒
- 骨質疏鬆症和某些類型的癌症等疾病更容易導致骨頭骨折，這意味著即使是輕微的創傷和跌倒也可能變得嚴重。

骨折的併發症

- **失血**—骨骼有豐富的血液供應。一次嚴重的骨折可能會讓您失血過多。
- **器官、組織或周圍結構受傷**—例如顱骨骨折可能會損害大腦。如果肋骨斷裂，胸部器官可能會受傷。
- **骨骼生長發育不良**—如果孩子的長骨在生長板所在的關節附近斷裂。

骨折的類型

- **閉合性**（單純性） 骨折—骨折未刺穿皮膚。
- **開放性**（複合性） 骨折—骨折的骨頭穿過皮膚突出，或傷口通往骨折部位。感染和外出血的可能性較大。

骨折的類型

- **青枝骨折**—骨頭上的細小裂痕。這種情況可能發生在兒童身上，因為他們的骨骼比成人的骨骼更靈活。
- **髮絲骨折**—最常見的形式是應力性骨折，通常是因為慢跑或跑步等活動的反覆壓力而發生在腳或小腿。

骨折的類型

- **複雜性骨折**—骨折周圍的結構受傷。靜脈、動脈或神經可能受損，骨內壁（骨膜）也可能受損。
- **粉碎性骨折**—骨頭碎成小塊。這種類型的複雜骨折往往癒合速度較慢。

骨折的類型

- **撕脫性骨折**—肌肉透過肌腱（一種結締組織）固定在骨骼上。強烈的肌肉收縮可以將肌腱扭斷並拉出骨頭碎片。這種類型的骨折更常見於膝關節和肩關節。
- **壓迫性骨折**—當兩塊骨頭相互擠壓時就會發生。脊椎的骨頭（稱為椎骨）可能會發生這種類型的骨折。老年人，尤其是患有骨質疏鬆症的人，面臨更高的風險。

骨折的治療

骨折會**自行癒合**—醫療的目的是確保骨頭碎片正確排列。骨骼的力量、活動能力和敏感度需要完全恢復。一些複雜的骨折可能需要手術或手術牽引（或兩者兼而有之）。

骨折的治療

根據骨折的部位和嚴重程度，治療可能包括：

- **夾板** — 阻止斷肢的運動
- **支架** — 支撐骨骼
- **石膏模型** — 提供支撐並固定骨骼
- **牽引** — 不太常見的選擇
- **透過手術插入金屬支架或板子** —— 將骨塊固定在一起
- **緩解疼痛** — 減輕疼痛。

手部拇趾骨裂

原因：

我在訓練時，與重量級選手進行對打，**為了防禦**自己，用右手去做防禦，導致右手**被重量級選手踢擊**到，而造成骨裂。

治療方法

治療耗時：三個月

1. **冰敷**

2. 中藥敷藥**消腫**

3. **固定**右手大拇指

4. 訓練時**減少使用**右手掌靶，避免受到衝擊再次受傷

後遺症：

1. 拇指**活動角度受限制**
2. 沒有力氣，**施力困難**
3. 冬天偶爾會有**痠痛感**

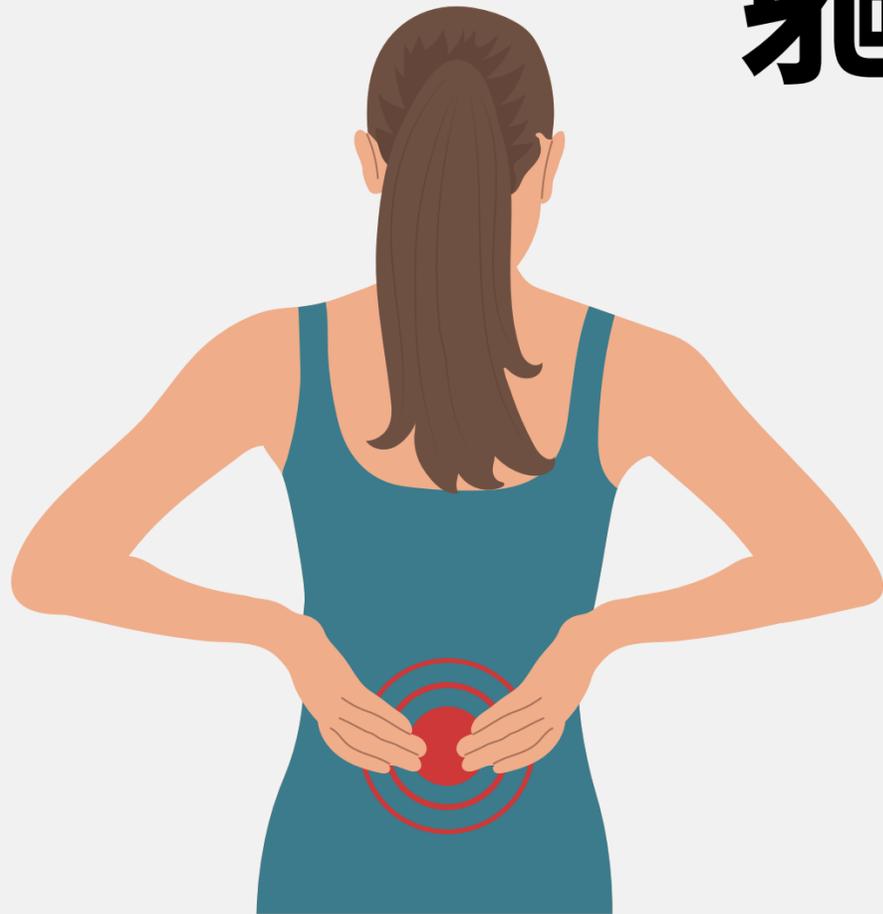
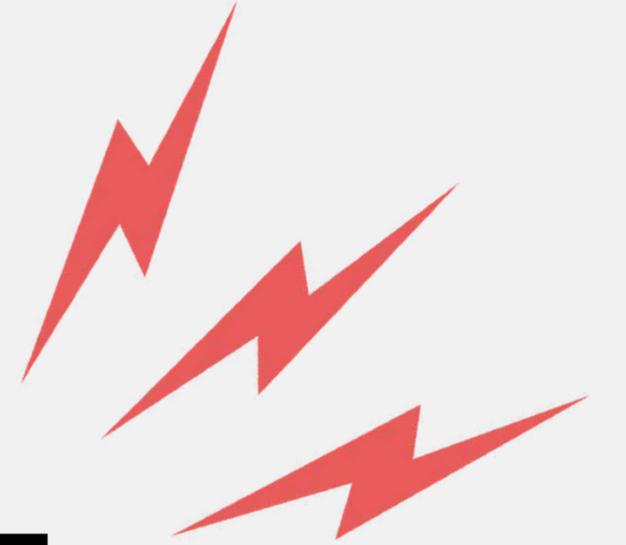
傷後處理：

1. 大拇指作**貼紮固定**處理
2. 訓練時，配戴或握著訓練用的手套

受訪人心得

如果當時沒有用手掌防禦重量級選手的腳，就不會造成大拇指骨裂的情況，當下覺得手都不是自己的，**腫得像哆啦a夢**一樣。右手是我的**慣用手**，受傷導致我**沒有辦法施力**做事情，例如：寫字、拿握東西等.....，不動都在痛。起初以為只是嚴重瘀青傷，後來給骨科醫生判斷是**骨裂**，但也沒有打石膏，只有攜帶輔具固定和減少右手過度活動，讓大拇指慢慢好。現在摸起來的感覺是大拇指與手掌連接處凹下去。

軀幹傷害-腰背挫傷



什麼是挫傷？

挫傷是皮膚表面下的**微小血管撕裂或破裂**時發生的一種傷害。挫傷最常見的原因是身體部位受到**鈍器損傷**。挫傷也稱為**瘀傷**，是最常見的傷口類型之一。

挫傷症狀

- **膚色**發生變化，例如藍色、黑色或紫色。在消失之前可能會變成淡黃色
- **疼痛**或壓痛
- **腫脹**
- **沒有皮膚破損**或外出血的跡象

挫傷處理

- **冰敷或冷敷**：在皮膚上冷敷或冰敷可能有助於清除挫傷並透過多種機制緩解症狀，例如**控制皮下出血和減少發炎**。它還可以**減輕皮膚的疼痛**和敏感。您可以使用一些用乾淨布包裹的冰塊敷在挫傷處。必須盡快或在瘀傷後 **12 小時內進行冷敷**，以獲得最佳效果。

挫傷處理

- **熱敷與按摩**：48-72小時後可進行熱敷以加速**癒合**。您可以使用浸有溫水的乾淨布或熱水袋敷在瘀傷處。也可以使用加熱墊或熱毛巾來按摩挫傷處。如果您患有糖尿病，請小心熱敷。您的感覺可能會減弱，最終可能會被**灼傷**。

挫傷處理

- **抬高**受影響的部位：這可能有助於**減少出血**，從而促進更快的癒合。
- **加壓繃帶**：用繃帶包裹受傷部位，施加壓力並**減少進一步出血**。不要將繃帶包得太緊。
- 外用**維生素**：局部（在皮膚上）塗抹**維生素K 或 C**可以更快清除傷口。

挫傷處理

- **蘆薈凝膠**：它是一種安全且天然的療法，有助於**加速傷口癒合並減輕疼痛和腫脹**。
- **休息**：不要急於消除挫傷而刺激或麻煩患處。如果幾天後挫傷沒有好轉，身體出現更多挫傷，或出現劇烈疼痛或腫脹，則必須去看醫生。

腰背部挫傷

原因：

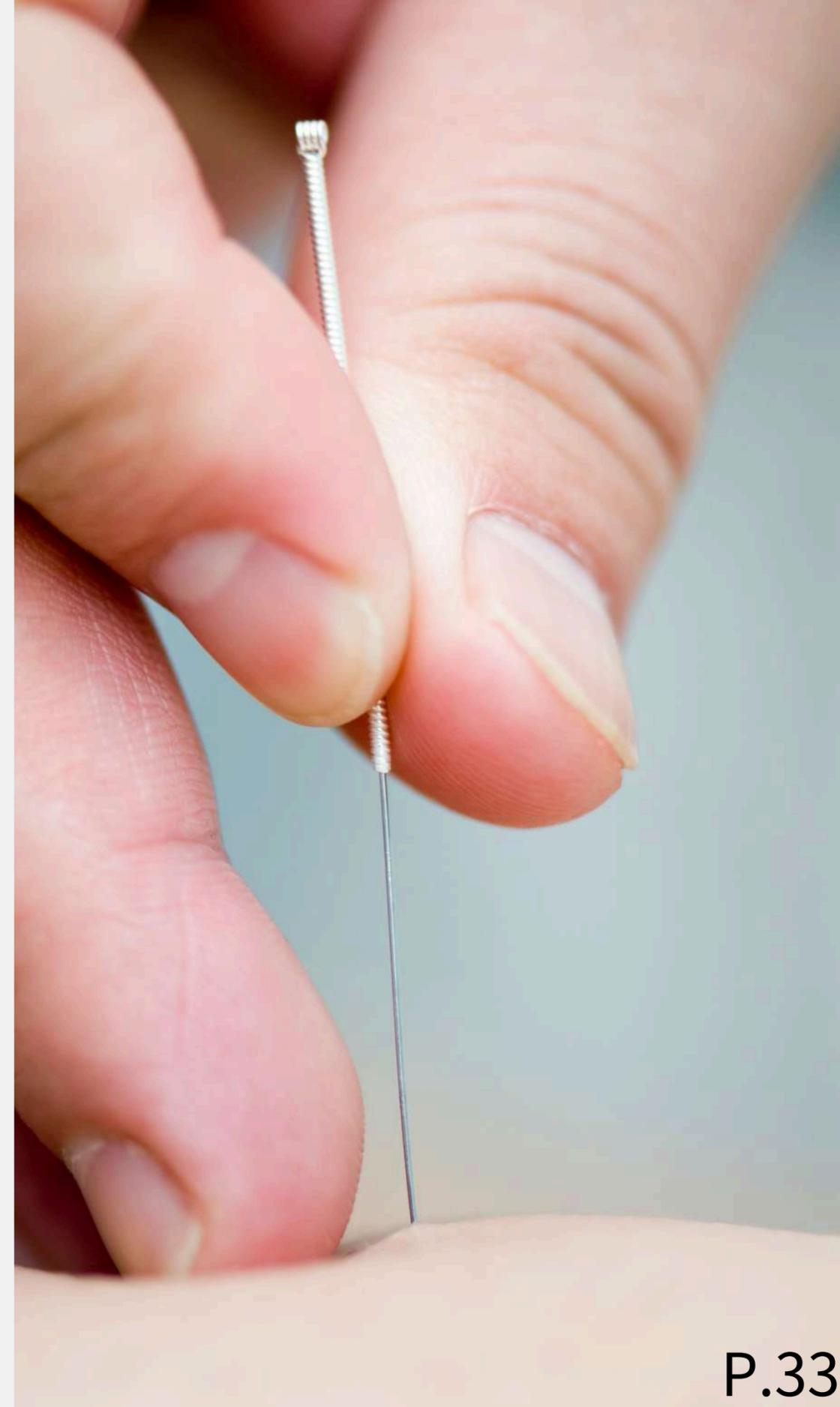


訓練時，與**相差10幾公斤的男生**進行對打，因為體重和力氣上的差距甚大，導致對打進行期間，被推去**撞擊**牆壁和門把處，導致腰背部挫傷。

治療方法

治療耗時：兩個禮拜

1. 在受傷處進行**冰敷**
2. **針灸**
3. **減少**腰部劇烈運動



傷後預防：

訓練期間，和比我較重的選手進行對打時，
打法和戰略上需要做調整，例如：打游擊，需
隨時**注意周遭環境**的危險，以便自己有反應
即時應對做閃躲。

受訪人心得

受傷之後，在和重量較重的選手進行對打訓練時，變得比較膽怯，我對他們來說就像螞蟻，他們對我來說就像大象。有的男生對到女生，是絲毫沒有減要輕力度的意思，此刻我只能學習到處逃竄，或改變自己原有重量應對的打法，雖然會有點消極，但這已經是我能保護好我自己的最好方法。目前在學習打游擊方式，發現較好對付質量較重的選手。



下肢傷害-膝蓋內側副韌帶 拉傷、髌骨脫臼



什麼是拉傷？

拉傷是指**肌肉過度伸展**而導致部分**肌肉撕裂**。它也被稱為拉傷肌肉。拉傷是一種痛苦的傷害。它可能是由**事故**、**過度使用肌肉**或**以錯誤的方式**使用肌肉引起的。

拉傷原因

- **過度**的肌肉運動
- **熱身**不確實
- 本身**靈活性**差

拉傷症狀

- 受傷肌肉**疼痛**且**移動困難**
- 皮膚變色和**瘀傷**
- **腫脹**

拉傷處理

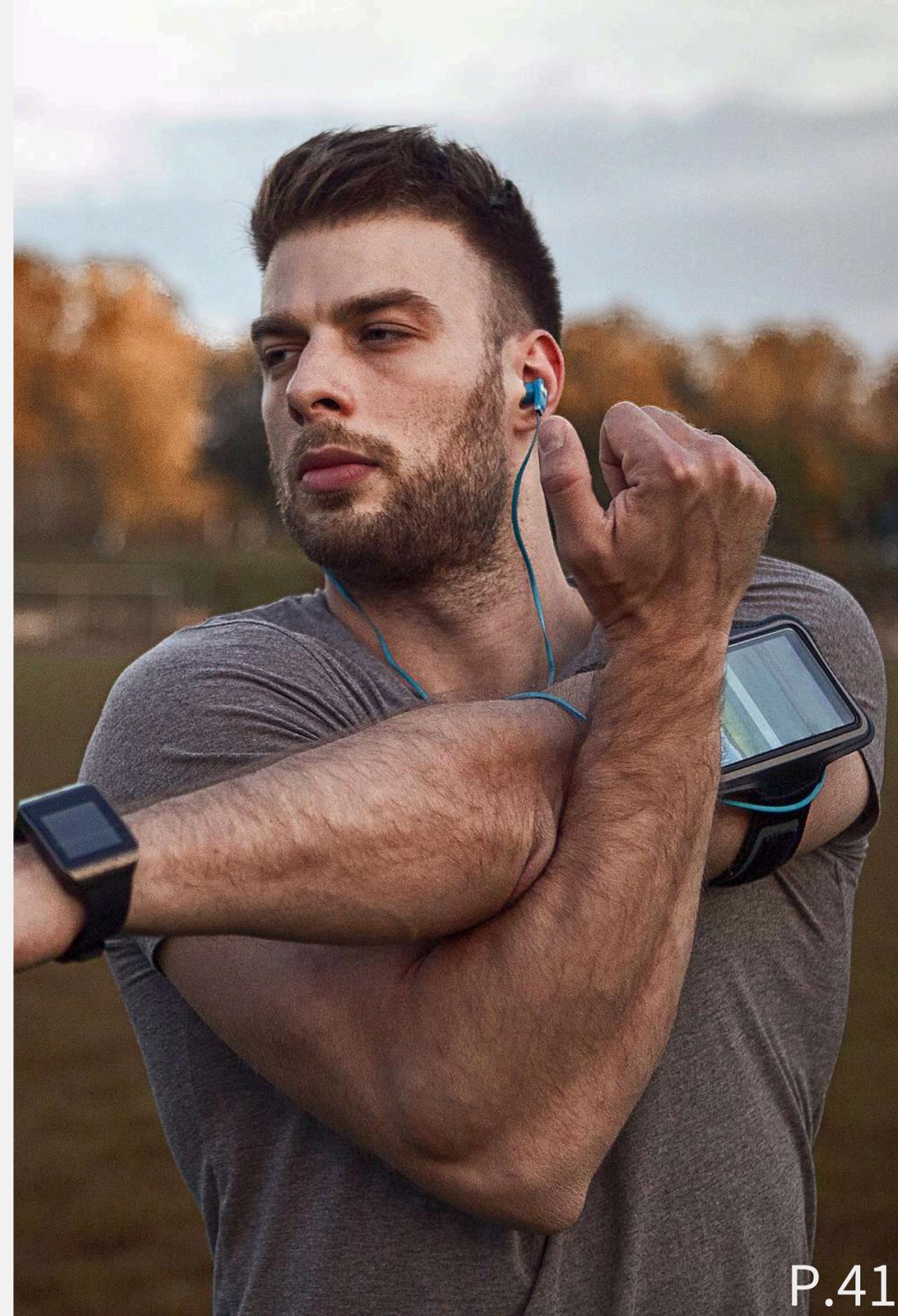
- 立即**冰敷以減少腫脹**。用布包裹冰塊。不要將冰塊直接放在皮膚上。**第一天每 1 小時冰敷 10 至 15 分鐘，此後每 3 至 4 小時冰敷 10 至 15 分鐘。**
- 前 3 天使用冰敷。3 天后，如果您仍然感到疼痛，熱敷或冰敷可能會有幫助。

拉傷處理

- 讓拉傷的肌肉休息至少一天。如果允許的話，將**拉傷的肌肉保持在心臟上方**。
- 當肌肉拉傷仍然疼痛時，盡量**不要使用**它。當疼痛開始消失時，您可以輕輕**伸展受傷的肌肉**來慢慢增加活動。

拉傷如何預防？

- 在運動和運動前要做好**適當的暖身**活動。
- **保持肌肉強壯和靈活**。



什麼是脫臼？

脫臼是指骨骼**兩端在關節處相交處分離**。關節是兩塊骨頭連接的地方，可以進行運動。關節脫臼是指骨頭**不再處於正常位置**。

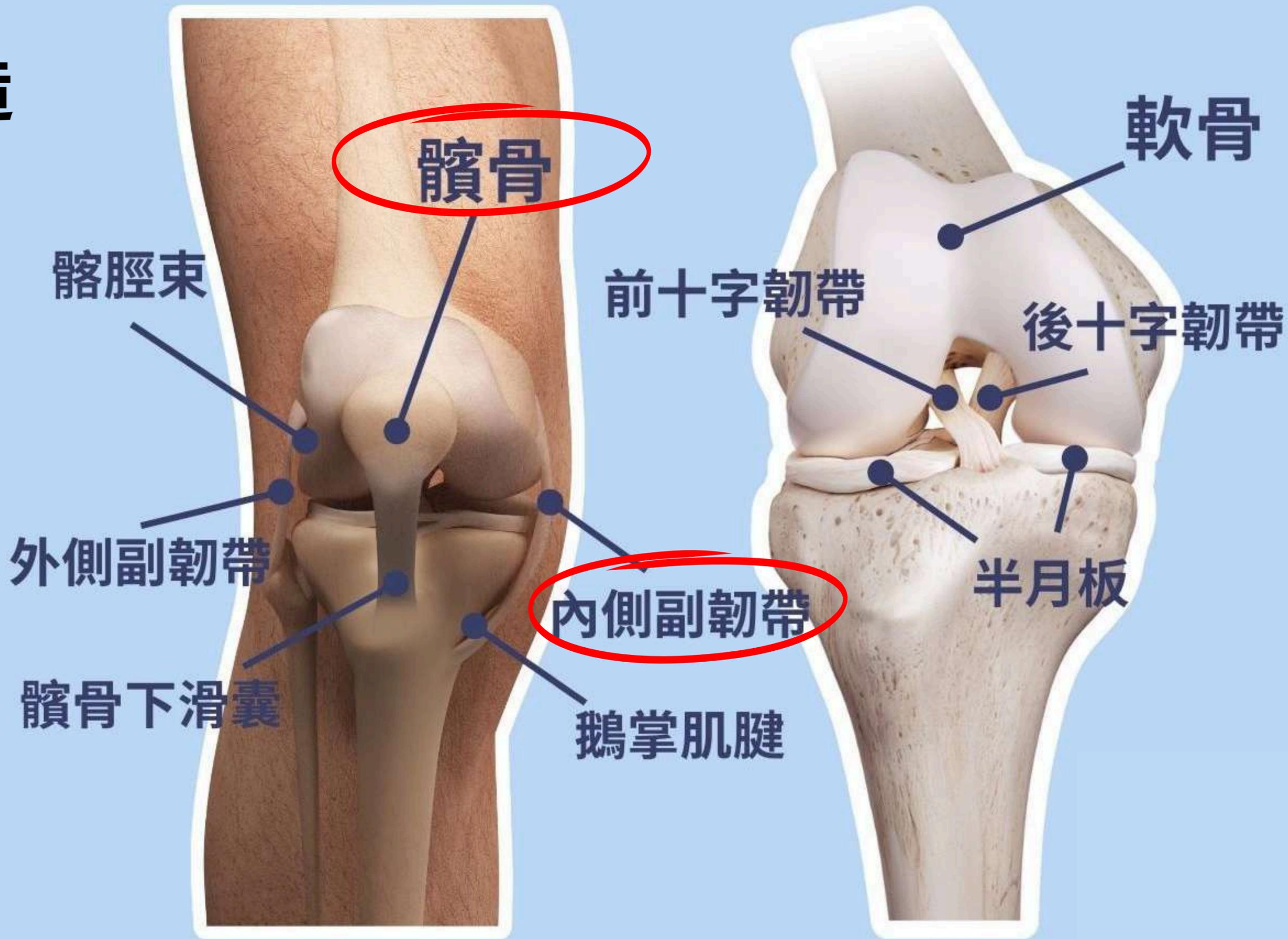
脫臼原因

脫臼通常是由於**關節突然受到衝擊**而引起的。這通常發生在受**打擊、跌倒或其他創傷**後。

脫臼症狀

- 伴有關節或關節以外的**麻木**
或刺痛
- **疼痛**，尤其嘗試使用關節或
在其上施加力量時
- 活動**受限**
- **腫脹**或**瘀傷**
- 明顯變色或**變形**

膝蓋構造



膝蓋內側副韌帶拉傷 及髌股脫臼

原因：

在訓練時，**腳歪曲角度不當**或**過度角度拉扯**，
導致**膝蓋內側副韌帶撕裂傷**和**髌骨脫臼**。

治療方法

治療耗時：已進行五個月(仍進行中)

1. 敷中藥**消腫**
2. 打**PRP**增生療法
3. 攜帶輔具**減少活動角度**
4. **冰敷**
5. **復位**

什麼是PRP增生療法？

PRP(platelet-rich plasma)又稱**高濃度血小板血漿**，是**增生治療**的一種。是**抽自己的血液**，離心後抽出其生長因子，**利用自身的多種生長因子**，**注射到患處**，來促進血管新生以及組織修復與再生。對於組織的修復會**比傳統復健或藥物來的更快更有效**。



傷後防護：

1. 攜帶**輔具**
2. 訓練時**貼紮固定**
3. 使用**肌貼**
4. 鍛鍊、增加受傷部分周圍**肌力**
5. 減少造成再次發生此狀況的動作



受訪人心得

受傷的當下**骨頭咔很大聲**，瞬間倒地，**非常的痛，無法使力**，只能在原地痛哭無法動彈，須友人攙扶我起來和走路，連續有三~四個禮拜膝蓋**無法全部打直和歪曲**，走路一拐一拐，給一位醫生**復位**就有好一點。之後稍微可以訓練時，左腳是著地腳，財訓練一下就會非常**酸痛、無力**，整隻腳**類似抽筋後的感覺**再更酸痛，而且完全沒有肌力做對抗，時不時差點跌倒，踢擊動作也走樣，左腳**無法進行踢擊**。受傷後覺得很難過，因為腳對於跆拳道運動員來說非常重要，腳受傷等於失去得分的機會，就會無法正常發揮打比賽奪牌，之前的訓練的也全部白費，從零開始，非常難過痛苦又想放棄。

受訪人想分享的事：

適當運動對身體健康是非常好的一件事，成為運動員，**過量運動**是必要，**運動傷害也隨之不可少**，如何**避免**運動傷害是每位運動員選手都要去注意，受傷就等於重零開始，更嚴重就將失去體育生涯。熱愛運動也要熱愛自己的身體，雖然說我現在是受傷的選手，而且還是在全國全中運選拔前受傷，對我來說壓力非常大、心裡很複雜，一個受傷的選手跟一個健全的選手打，能贏的機率就不大了，我能做的也只有調整心態，在最短的時間內找到能發揮到最好的狀態。希望所有運動員以及大家都不要因為熱愛運動而傷害到自己的身體，**嚴重的運動傷害，受傷就是一輩子的傷。**

我的心得

這是我第一次做**訪問類型的主題**，途中還穿插了**各症狀的簡略介紹**，個人認為這樣的主題會**比單純查資料做報告豐富、更有內容**。我曾經練了四年跆拳道，但極少受傷經驗，但又**對受傷的經歷與康復歷程極感興趣**，因此做出此報告以**更了解常見跆拳道運動傷害的種類與治療、康復方法**。也希望能藉此報告讓更多人**認識運動傷害**。

遇到的困難與省思

- 發現**中文網站大多充滿了廣告與推銷**，資訊普遍簡陋、淺薄，**用英文搜索國外網站會比較多專業和更深入的資料**。
- 頁數做的太多，如果想在短時間內講完我需要培養**時間控制、深入淺出、語言表達**等能力。

資料來源:

<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%B7%86%E6%8B%B3%E9%81%93>

<https://wycswimming.blogspot.com/2023/07/taekwondo-injury.html>

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/bone-fractures>

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/17498-spinal-fractures>

<https://www.msmanuals.com/home/injuries-and-poisoning/fractures/overview-of-fractures>

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/15235-bruises>

<https://www.webmd.com/fitness-exercise/muscle-strain>

<https://www.pennmedicine.org/for-patients-and-visitors/patient-information/conditions-treated-a-to-z/strains>

<https://medlineplus.gov/ency/article/000014.htm>

<https://www.edh.tw/article/30536/2>

[https://org.vghks.gov.tw/reh/News_Content.aspx?](https://org.vghks.gov.tw/reh/News_Content.aspx?n=99FDC122E8168ADD&sms=1BE761BDBCE7C913&s=DF65269F4B2C30F6)

[n=99FDC122E8168ADD&sms=1BE761BDBCE7C913&s=DF65269F4B2C30F6](https://org.vghks.gov.tw/reh/News_Content.aspx?n=99FDC122E8168ADD&sms=1BE761BDBCE7C913&s=DF65269F4B2C30F6)



感謝聆聽