## 运动的健康诀窍 #3：休息 - 冰敷 - 压迫 - 抬高 (R.I.C.E 米字诀)

✧ **休息(Rest)**

让受伤的部位休息对使身体能有时间控制创伤与反应是必要的，以避免组织受到额外的压力或损伤。休息的时间长短会随着伤害的严重性而不同(数天到数个星期)。急性伤害(突发性或创伤性)若无适当休息，可能会因而延长发炎期与增加愈合所需的时间，进而延迟复原。

✧ **冰敷(Ice)**

迅速的对伤害使用冰敷可以有效的降低与减少发炎反应。冰敷会使组织间的小动脉闭合，减少出血。局部组织的代谢也会减缓，因而降低氧气及养分的需求，以及减慢疼痛神经冲动的传导，并产生钝麻的止痛效果。 冰敷治疗的范例包括使用冰袋或是冰桶 15～20 分钟，或直接以冰块按摩 7～10 分钟。在确定出血及肿胀都已经完全停止之后才可以开始使用热敷，否则会延迟复原时间。

✧ **压迫(Compression)**

压迫是利用绷带或是类似对象在受伤区域缠绕，其目的是为了帮忙控制肿胀及提供适度的支持。任何的缠绕都必须小心谨慎，过紧的绷带会限制或阻断受伤区域赖以维生的血液循环。

✧ **抬高(Elevation)**

尽可能的抬高受伤区域使其高于心脏，这样可以利用重力与淋巴系统之引流来促进肿胀的减少与消除。

**为了预防受伤，运动员应该：**

- ✓ 维持适当的身体状况
- ✓ 参与任何运动或竞赛前都要热身与伸展
- ✓ 总是穿着合脚的鞋子，并在当鞋子的跟部或缝线出现磨损时尽快换新鞋
- ✓ 藉由均衡的饮食保养肌肉
- ✓ 使用或穿着适当的保护设备
- ✓ 维持体内水分
- ✓ 维持健康的体重
- ✓ 当疲劳或有身体疼痛时避免从事运动或比赛
- ✓ 在平坦的表面行走或运动

此运动的健康秘诀的目的在于预防伤害以及提升参予活动者的健康安全。 具认证的运动伤害防护员是一群的致力于运动者伤病之预防、评估、治疗、与复健的专业医疗人员。

National Athletic Trainers' Association — www.nata.org

World Federation of Athletic Training & Therapy — www.wfatt.org

Taiwan Athletic Trainers' Society (TATS) — www.tats.org.tw