

夏季運動傷害與中暑預防

文 / 劉怡均

國泰綜合醫院復健科主治醫師



炎 炎夏日是游泳、衝浪及各類戶外運動的旺季，但高溫環境加上運動量增加，也讓運動傷害與熱傷害的風險明顯上升。夏季常見的運動傷害主要可分為游泳相關傷害、衝浪相關傷害及熱傷害（包含中暑）三大類。了解常見傷害及預防方法，才能享受運動樂趣，同時維護健康與安全。

游泳常見運動傷害

游泳是一項適合各年齡層的全身性運動，但長期重複動作仍可能造成過度使用傷害。

其中以肩部傷害最為常見，包括旋轉肌袖肌腱炎、肩峰下夾擠症候群及肩關節不穩定等問題。由於肩關節在游泳過程中需要反覆進行大幅度活動，若划水姿勢不佳或訓練量過大，容易造成肌腱與關節負擔。

膝關節傷害則常見於蛙式泳者，俗稱「蛙泳膝」，主要與膝內側副韌帶反覆受力有關。此外，蝶式及自由式泳者較容易出現下背痛，而換氣技巧不良或頸部過度伸展，也可能導致頸部痠痛。

如何預防游泳傷害？

- 建議每週進行肩部肌力訓練，例如彈力帶肩關節外旋運動，以強化旋轉肌袖肌群。
- 游泳前應充分熱身，進行動態伸展及肩關節活動度。
- 注意划水角度，避免肩關節過度內旋或前伸。
- 訓練量則應循序漸進增加，避免短時間內大幅提高運動強度。

衝浪常見運動傷害

衝浪近年來日益盛行，但由於海浪、水流及衝浪板等因素，受傷風險相對較高。

頭頸部及臉部是最常見的急性受傷部位，包括撕裂傷、腦震盪及顱骨骨折等。其中，被自己的衝浪板擊中是最主要的受傷原因。兒童與青少年衝浪者的腦震盪風險較成人更高，需特別留意。

下肢方面，以踝關節扭傷及韌帶損傷最常見；肩部則可能因長時間划水而出現肌肉拉傷或關節傷害。此外，皮膚擦傷與撕裂傷也是常見問題。

競技衝浪者、每週衝浪超過6.5小時者、從事高難度技巧者，以及兒童與青少年，都屬於較高風險族群。

如何預防衝浪傷害？

- 兒童及高階衝浪者可考慮配戴防護頭盔。
- 平時加強肩部與核心肌群訓練，以提升身體穩定性與划水耐力。
- 學習技巧時應循序漸進，避免超出能力範圍。
- 下水前應充分了解浪況、潮汐及海底地形，降低意外發生機率。

熱傷害與中暑

除了運動創傷外，高溫環境下更需要注意熱傷害。熱傷害從輕度不適到危及生命的中暑都有可能發生，運動員、戶外工作者、老年人、慢性病患者及服用部分藥物者皆為高風險族群。

輕度熱傷害

- 熱水腫：常表現為四肢腫脹。
- 熱疹：因汗腺阻塞造成皮膚紅疹或膿疱。
- 熱痙攣：在運動中或運動後出現肌肉抽筋。

以上三種情況通常皆可透過移至陰涼處休息、降溫以及補充水分與電解質改善。

熱衰竭

熱衰竭屬於中度熱傷害，患者體溫通常介於38至40°C之間，常見症狀包括頭暈、頭痛、噁心、虛弱、嚴重疲勞及無法繼續運動。此時應立即停止活動，移至陰涼處休息，並補充水分與降溫。

中暑

中暑是最嚴重的熱傷害，也是醫療急症。當核心體溫超過40°C，並伴隨意識混亂、昏迷或其他神經系統異常時，即可能為中暑。患者還可能出現呼吸困難、心跳過快及血壓下降等症狀，嚴重時可造成多重器官衰竭。

中暑處理的關鍵在於迅速降溫。患者應立即移至陰涼環境，並盡快進行冰水或冷水浸泡降溫。研究顯示，若能在發病後30分鐘內有效降低核心體溫，預後通常相當良好。因此，中暑患者應在現場降溫後盡速送醫治療。

預防熱傷害五大原則

1. 避免在正午高溫時段運動，建議安排於清晨或傍晚。
2. 運動前後及運動期間適度補充水分。
3. 穿著輕便、透氣、排汗良好的衣物。
4. 高溫季節來臨前，可利用10至14天逐步增加熱環境下的運動時間，建立熱適應能力。
5. 運動過程中若出現頭暈、噁心、抽筋或異常疲勞，應立即停止活動並休息降溫。

結語

夏季常見運動傷害以游泳造成的肩部與膝關節過度使用傷害、衝浪引起的頭部創傷及關節損傷，以及高溫環境下的熱傷害最為常見。其中，中暑更可能危及生命，必須把握黃金30分鐘積極降溫與送醫。

透過充分熱身、適當體能訓練、正確運動技巧、做好防護措施及避免高溫時段活動，大部分夏季運動傷害都能有效預防，讓民眾在享受運動樂趣的同時，也能兼顧健康與安全。