

# 急性創傷搵「警察」幫忙

以往，筆者會建議一旦遇上急性扭傷，傷者可以採取「R.I.C.E.」或「P.R.I.C.E.」方式來處理。然而，自從2018年我到馬來西亞上畢運動課程後，則會叫友人直接找「POLICE」？有需要如此大陣仗嗎？

心水清的看官可能已洞悉一二：「R.I.C.E.」、「P.R.I.C.E.」以至「警察」（P.O.L.I.C.E.），這些通通都是正確處理運動創傷後方法的術語。以上3個名詞中的每個字母都有其特殊含意：P：保護（Protection）排在最前，當然首要！OL：合適負重訓練（Optimum Loading）是也！I是冰敷

（ICE）、C意思是壓力（Compression）、E是抬高（Elevation）。

在急性受傷過後的首三兩天，應當讓受傷的關節、韌帶及肌肉休息（R：Rest）。其後就可以開始輕鬆運動，但同時留意保護受傷的部位。筆者建議，如腳踝扭傷，應考慮以拐杖輔助，減輕該部位的壓力。

何謂合適負重訓練？若肌肉過分休息，會導致肌肉流失、繃緊或萎縮，影響正常康復進度，故此休息數天後已可做輕柔運動，之後逐漸擴闊運動範圍，並加上合適負重訓練。只要選對復康方式，就更能促進肌肉最

佳癒合。

受傷後以冰敷降溫，不少人都懂得。冰敷有助控制受傷部位四周的腫脹，減輕痛楚。

至於壓力，醫護人員會建議使用彈性繃帶（如ACE繃帶）包裹傷處，避免腫脹。注意不要包紮太緊，否則血液流通不暢，皮膚有機會變藍，甚至感到冰冷、麻木或刺痛。最後，如腳踝扭傷，建議傷者平躺時，利用枕頭把腳抬高至心臟水平，有助減輕疼痛及腫脹。

現在明白了嗎？不慎扭傷了，不應再「摔」跌打酒。穩陣起見，找「警察」的同時，也應向醫護人士獲取專業意見。至於如何避免受傷亦有方法，「賽馬會流金匯」將於7月29日下午舉辦免費的「運動預防創傷工作坊」，歡迎會員參加，詳情可致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯體適能教練