

伍、運動傷害的認識

舞蹈常需要用較大弧度的身體動作來表達，而兒童往往在舞蹈中因太過投入及興奮，而忽略與周遭的人和物保持一定的安全距離而產生碰撞。況且每一位兒童個人的身體狀態有所差異（如：兒童感冒或腹瀉時，身體較虛弱；睡眠不足時，精神較不容易集中，或有的小孩有小兒習慣性脫臼、習慣性流鼻血……的特殊症狀），所以較會在運動時發生意外事件，因此老師必須在上課之前先調查孩子的「健康檢查紀錄」，以了解每個孩子的能力與極限。並注意空間安全與適當的活動設計，才能防範運動傷害的發生。

但是當發生意外傷害事件時，該怎麼辦呢？在這個章節中就為老師們介紹基本的醫護相關設備、以及運動傷害的預防與處理。

一、醫護相關設備介紹

(一) 醫護空間（保健室）

校內提供一個安靜、舒適通風而明亮的空間做為保健室，保健室內最好有洗手臺，布置的色調以柔和乾淨為主，並有齊全的醫護設備與外用醫護用品。

(二) 醫護設備

1. 基本配備：包括有床、枕頭、被褥、大小毛巾、體溫表、身高表、體重秤、視力檢查表、聽力測試器；醫護箱（包括壁上型、活動型及攜帶型）、消毒器；冰



▲盡情的舞蹈，也要注意運動傷害的預防。

箱、冰敷枕、熱敷袋、三角巾、副木（夾板）、繃帶、繃帶扣、剪刀、玻璃杯、攝子、棉花棒、棉花球、紗布、OK繃、透氣膠布、針等。

2. 清潔維修：隨時保持清潔、整齊、無異味，定期檢查器材正常之功能，並確實地維護或維修。

(三) 醫護用品

1. 種類：保持數量足夠使用的一般外用藥品。
2. 時效性：隨時補足、替換具安全時效性的藥品。
3. 擺放位置：放於安全兒童拿不到的地方，並避免陽光直射。

(四) 護理人員

一般學校基本上都有護理人員的編制，聘請受專業護理教育的護理師、護士或保健員來擔任，護理人員除了負責兒童在校時間的外傷護理外，亦每年為兒童做身高、體重、視力、聽力的檢查，並儘可能與導師、家長聯繫以了解兒童的特殊疾病，此調查有助於建立兒童身體情況的檔案記錄。

二、運動傷害的預防

(一) 兒童

1. 老師要了解兒童個人的身體狀況，除了可向家長事先詢問調查外，亦可向保健室的護理人員取得兒童身體檢查記錄。如有特別的小孩，需要給予特別的關照或提醒。
2. 要求學童遵守活動規則，並把容易發生衝突的兒童分開活動，以預防衝撞。
3. 儘量避免於兒童飯後或疲累之時，進行激烈的肢體課程。

(二) 空間

1. 提供大而通風明亮的空間讓兒童活動，避免於擁擠而不通風的地方活動。（請見第四章教學空間規畫）

2. 避免過多的兒童一起做大弧度或快速對跑的肢體活動。
3. 如果四周有不可挪移的櫃子，可畫出或用軟物隔出安全範圍，並隨時提醒兒童不要出界。
4. 地板的清潔十分重要、避免在有硬物、凹凸不平、過硬（如：水泥地）或有水、油在地板上跳舞。

(三) 活動設計

1. 要有足夠的暖身活動，暖身運動應由小至大的動作發展；個別到整體的身體逐步運用為主。
2. 避免設計超過兒童能力以外的動作（如：抬人、舉過重物、多人疊羅漢……），或進行時間過長的活動。
3. 選擇安全及容易操作的舞蹈教具，如有特殊操作技巧與安全注意原則，老師一定要事先教導與隨時提醒。

三、運動傷害的處理

大部分的運動傷害發生在皮膚、肌肉、肌腱、韌帶、半月瓣、神經等軟組織，猛烈的撞擊即可能使得骨折。一般外傷處理的方式，除了傷口要消毒外，還要考慮是否感染破傷風桿菌之虞，必要時應送醫給予破傷風疫苗預防注射。

當肌肉和肌腱軟組織發生運動傷害時，可遵循「RICE」的原則來處理，即休息(Rest)、冰敷(Ice)、壓迫(Compression)及抬高患處(Elevation)的簡易護理原則。受傷的學童應等康復之後，才進行受傷部位的肢體活動，以避免習慣性的長期運動傷害。

另外，教師最好具備心肺復甦術(CPR)的能力並時常練習，以給予意外事件發生的即時處理。以下為冰敷、熱敷介紹及常見運動傷害之個別處理方式：

(一) 冰敷

1. 具有消腫的功能。
2. 在受傷二十四小時內用冰敷十分有效，利用彈性繩帶包紮傷

處，並將患部抬高，小朋友會復原的很快。

3. 一般冰敷十五分鐘，稍做休息再視小朋友皮膚對冷的承受力而定並視情況輪替進行，或可先包一層毛巾或手帕，以避免凍傷。
4. 除了市售的冰敷枕可提供大面積的冰敷外，可自製簡易的小冰敷瓶使用，如：小的藥水軟罐（有圓、有方形）加八分滿的水，放於冷凍庫，結冰以後，即可用於小面積的冰敷，清洗過後並可重複使用。

(二)熱敷

1. 在 24 小時急性期後，熱敷具有促進血液循環的功效。
2. 兒童的傷處如果不是出血腫脹的情況時，亦可使用熱敷。
3. 溫度以 45-60 °C 為主，為人體對熱水承受的限度，並在 20-30 分鐘做段落之休息並視情況進行輪替，兒童使用亦可包毛巾以避免熱水袋直接接觸皮膚。
4. 市售冰、熱兩用的敷枕，經由水煮過即可使用，但要注意溫度避免過熱。或有另一種一按即熱的敷袋，十分方便。



▲運動量極大的孩子很難避免運動傷害。



▲醫護用品要注意有效的使用期限。

(三)受傷的處理

1. 扭傷、撞傷：二十四小時內冰敷，消腫後熱敷。
2. 擦傷：跌倒或碰到物體時的擦傷，用清水（開水）消毒後，可用優碘藥膏及消毒紗布蓋上以免起泡。
3. 刺傷：在操作竹或木製道具時刺到，先把刺的周圍消毒一番再用消毒過後的針或鑷子將刺拔出，之後再將傷口消毒之。但踩到釘子或玻璃片時，要夾出刺物，擠出血後，同擦傷處理，如果釘子生鏽或傷及深部應送醫處理。
4. 流鼻血：安靜的頭抬高後坐立或躺下，將鼻塞住或將鼻稍用力壓五至六分鐘。流血過多而流入咽喉時，務必吐出。經常流血的兒童，應與其家長聯絡，並找醫生確定診斷其因。
5. 痣攣：使其靜躺，在齒與齒間置入毛巾或棒物（不會咬斷的材料）以免咬到舌頭為宜（儘速送醫，請兒童與醫生配合定期服藥）。
6. 嘔吐：兒童在飲食後若過於激烈運動，往往會引起嘔吐的現象。應讓嘔吐者吐完後靜坐，暫不進食，但要隨時補充水分。若吐時應將臉橫向並以予協助，可用冷敷兒童胃部以緩和停止嘔吐。
7. 腦部缺血性休克：腦部缺血性休克可能由疲勞過度、飢餓等所引起的腦內血液不足的現象，以致發生臉色蒼白、昏眩等症狀。避免於擁擠而不通風的地方活動外，宜將腦部缺血性休克者移至通風之處躺下，解開過緊的衣服，使胸部保持冷與放鬆的狀態亦可紓解不適之感。
8. 骨折、脫臼：盡量不要移動受傷之處，並保持冷的狀態，儘速送醫。亦可經由校內護理人員或外科醫生的指導，學習使用副木與繃帶（或三角巾）的固定紮法。