

# 什麼是扭傷和勞損？

## What Are Sprains and Strains?

簡明讀物：為大眾準備的簡單易懂的讀物系列

### 什麼是扭傷？

扭傷是一種對韌帶的損傷（韌帶是位於關節部位專職連接兩塊或多塊骨骼的組織）。扭傷發生時，一條或多條韌帶受到牽拉或被撕裂。

### 扭傷的病因有哪些？

扭傷有很多原因。跌跤、扭傷或受到撞擊都可能使關節偏離正常位置。這種偏離可以牽拉甚至撕裂關節周圍的韌帶。下列情形可能導致扭傷：

- 跌跤時用一隻手撐地
- 跌跤時以一條腿的側面著地
- 扭傷膝蓋。

### 扭傷通常發生在什麼位置？

扭傷通常發生於腳踝部位。有的時候，人們會跌跤並用手撐地，從而扭傷手腕。從事滑雪或其他運動的人比較容易扭傷拇指。

### 扭傷有何臨床表現和癥狀

扭傷常伴有下列臨床表現和癥狀：

- 疼痛
- 腫脹
- 瘀青
- 關節不能活動。

有的時候，人們會感到扭傷發生時伴有撕裂感。扭傷可分為輕微、中度及嚴重程度。

### 什麼是勞損？

勞損指的是肌肉或韌帶受到的損傷。韌帶是肌肉和骨骼之間的連接組織。勞損發生時，肌肉或韌帶受到牽拉或撕裂。

### 勞損的病因有哪些？

肌肉和韌帶受到牽拉或扭轉時便有機會發生勞損。勞損可以突然發生，或是在幾天或幾週內逐漸發生。突然（急性）的勞損通常見於下列情形：

- 近期損傷
- 以錯誤的方式提重物
- 過度運用肌肉。

慢性勞損通常由反復以同一種方式運動肌肉或韌帶而引起。

美國公眾衛生服務  
衛生及公眾服務部

國家衛生研究院  
關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾  
病國家研究院  
地址：1 AMS Circle  
Bethesda, MD 20892-3675

電話號碼：301-495-4484  
免付費專線電話號碼：  
877-22-NIAMS  
文字電傳 (TTY) 電話號碼：  
301-565-2966  
傳真號碼：301-718-6366  
電子郵件：  
NIAMS info@mail.nih.gov  
官方網站：  
www.niams.nih.gov



## 勞損多在身體哪些部位發生？

勞損常見於下列兩個身體部位：背部以及腿後筋肌（大腿後側的肌肉）。足球、橄欖球、曲棍球、拳擊和摔跤增加背部和腿部發生勞損的幾率。有些運動需要 頻繁運用手和臂部：比如體操、網球、划槳、和高爾夫球。參加這類體育運動的人有時會出現手和臂部的勞損。運動也可以造成肘部的勞損。

## 勞損有何臨床表現和癥狀？

勞損可以造成：

- 疼痛
- 肌肉痙攣
- 肌肉變弱
- 腫脹
- 抽筋
- 肌肉活動困難。

肌肉或韌帶完全撕裂時會造成劇痛及活動困難。

## 扭傷和勞損的治療方法有哪些？

扭傷和勞損的治療方法相同。在損傷發生的頭一至兩天內，醫生通常會指導病患注意下列事項：

- 不要運動受損的身體部位。如果您的腳踝或膝蓋受損，醫生還會建議您使用拐杖或手杖。
- 用冰塊敷傷處，每次**20**分鐘。醫生可能會建議您每日用冰塊敷傷處**4**到**8**次。
- 用繃帶、石膏、靴子或夾板壓迫（擠壓）傷處。您的醫生會為您推薦最佳的壓迫方法。
- 用枕頭抬高受傷的部位（腳踝、膝蓋、手肘、或手腕）。
- 服用阿司匹林或異布洛芬等藥物。

在治療疼痛和腫脹之後，醫生通常會建議您運動受傷的身體部位，以減少僵硬和增強肌肉力量。有的人還需要接受物理治療。您可能需要運動患處數週，或接受為期數週的物理治療。您的醫生或您的物理治療師會告訴您何時可以恢復正常的活動，何時可以參加運動。如果您過早恢復參加正常的活動或體育運動，則有可能 會再次損傷患處。

如果扭傷和勞損造成疼痛，則請您務必就醫，以獲得正確的治療。

## 扭傷和勞損可否預防？

您可以採用下列方法來預防扭傷和勞損：

- 避免在身體疲勞或出現疼痛時參加運動。
- 保持均衡飲食，以保持肌肉強壯。
- 保持健康的體重。
- 盡量避免跌跤（比如，您可以在自家門前或人行道的有冰的地面上撒鹽或沙子）。

簡明讀物：為大眾準備的簡單易懂的讀物系列

- 穿合腳的鞋子。
- 如果一隻鞋子的鞋跟磨損嚴重，應當買新的鞋子換穿。
- 每日運動。
- 從事您身體能夠接受的運動。
- 運動前熱身並牽拉身體。
- 運動時穿戴保護性的裝備。
- 在平地上跑步。

如果您需要了解青春痘和其他相關疾病的資訊，請垂詢：

關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾病國家研究院資訊中心  
National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS)  
Information Clearinghouse  
National Institutes of Health  
1 AMS Circle  
Bethesda, MD 20892-3675  
電話號碼: 301-495-4484  
免付費專線電話號碼: 877-22-NIAMS (226-4267)  
文字電傳(TTY) 電話號碼: 301-565-2966  
傳真號碼：301-718-6366  
電子郵件：NIAMInfo@mail.nih.gov  
官方網站：www.niams.nih.gov

供您參考

就本出版物中所介紹的疾病，本出版物包含了治療這些疾病的藥物資訊。在刊印本出版物時，我們包括了最新（準確）的資訊。但是上述藥物的相關資訊有時會有所更新。

如果您想了解有關自己所服的藥物的最新資訊，或者對自己所服的藥物有任何疑問，請洽美國食品與藥物管理局（U.S. Food and Drug Administration），免費電話號碼 888-INFO-FDA (888-463-6332)，或者訪問其官方網站：[www.fda.gov](http://www.fda.gov)。

關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾病國家研究院特別感謝下列人士對本文編寫工作作出的貢獻：  
The NIAMS thanks the following individual for their contribution to this project:

Chun Man (Perry) Chan 先生  
馬里蘭州蒙哥馬利縣  
衛生和人類服務部  
亞裔美國人健康教育計劃  
Chun Man (Perry) Chan  
Asian American Health Initiative  
Montgomery County Department of Health and Human Services