

預防運動傷害



打籃球或跑步時

腳踝扭傷、膝蓋受傷、肌肉拉傷

打網球時手腕肘拉傷

運動時摔倒受傷、骨折、

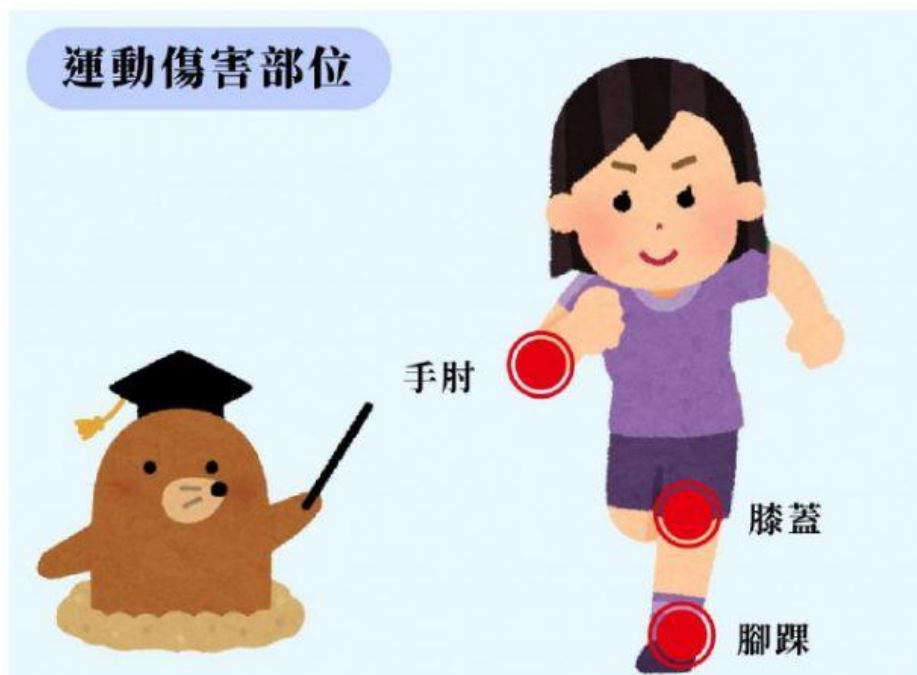
或與其他人員撞傷

凡是和運動有關、

在運動時造成身體的傷害

都算是『運動傷害』。

運動傷害部位



手肘

膝蓋

腳踝

常見的运动伤害



膝蓋擦傷



肌肉拉傷



腳踝扭傷



骨折



撞傷



瘀青



水腫



肌腱炎

如何避免運動傷害

① 運動前記得暖身



② 穿著合適衣物、鞋子



③ 選擇安全全場地



④ 運動姿勢要正確



⑤ 不過度運動



⑥ 運動過程要專心

