



很多家長都不希望子女長時間使用手機或iPad等電子產品，會爭取在假日帶着他們到戶外做運動，如遠足、游泳、打球等，又或就近到公園讓孩子攀爬跑跳。多數孩子其實都活潑好動，戶外活動可讓孩子「放電」之餘，亦可讓假日更充實。而在學校內，也有很多運動項目可以讓學生參與，如田徑、球類活動等。但兒童很容易忽略運動的潛在危險，參與運動時未必能準確評估自己的身體狀況和能力，或會導致運動創傷。

運動創傷成因包括意外受傷和重複勞損，兒童骨骼會較成年人脆弱，抗擊能力一般較差。運動創傷可以是肌肉扭傷、骨折、大範圍擦傷等，嚴重情況或會留下後患。家長擔當監護的角色，應時刻保持警覺及提醒子女，避免在做運動時受傷。

教育佳記者 黃知行整理

兒童好動

易忽略運動創傷危機

孩子在學校參與運動項目，會有教師或導師從旁指導和監察。參與學校運動項目的孩子，很多時在放學後或假日時間，都會再做練習或「加操」。家長在孩子課餘時間或假日孩子參與戶外活動和運動時，必須做好監護的角色，例如不要讓孩子空腹或吃太飽後立即運動；注意天氣和環境狀況，避免在不適合的條件下劇烈運動。

要預防兒童運動創傷，家長可以從四方面着手：

1. 適當裝備和熱身

為孩子選擇合適的裝備，例如運動鞋，根據運動類型選擇按需要使用護膝、護胸、頭盔等。切記不要配備過多裝備，影響子女活動能力，不必要的裝備反而可能令孩子更易受傷，家長可先諮詢教練或專人意見。運動前的熱身尤其重要，熱身運動可提高體溫，增加並使血液暢通和使肌肉放鬆，減低運動意外和創傷風險，更可防止抽筋。運動前進行20分鐘的熱身運動，可增加身體柔軟度並放鬆關節。另外，要確保孩子學習正確的運動方法和姿勢。

2. 環境監察

特別在進行戶外運動時，環境比較開揚或地勢變化較大，家長需要特別留意和小心，並作出適當評估。如行山時，應選擇較為平坦的遠足路徑，若路徑較有挑戰性，家長事前應先充分了解，增加對路徑情況的掌握，建議家長可帶子女到較熟識的地方進行活動。如於戶外踏單車時，至少一位家長應隨子女身後慢踏，以掌握他們的動向和情況。如在田徑場、籃球場和足球場，考慮孩子是否需要家長在場邊陪伴或一同參與。

3. 運動期間及運動後

要留意指導孩子循序漸進地增加運動強度，若發現孩子感到不適、頭暈或呼吸困難應立即停止及休息。在孩子運動期間操練重複動作或長時間跑步時，要留意孩子避免在過度疲勞時勉強繼續運動。

在運動即將完結時，要確保孩子進行緩和運動和伸展，幫助身體恢復，以及留意補充足夠水分。家長應注意孩子是否有「過度訓練」的跡象，如長期感到疲勞、情緒低落等。

何時應尋求醫療協助

如果孩子的疼痛非常劇烈、持續不斷，或有明顯的腫脹、瘀血、關節變形等情況，應立即尋求專業醫師評估和治療。若懷疑是疲勞性骨折，應盡快就醫，以免延誤治療。

4. 運動創傷處理

為應付任何突發意外，家長應學習基本急救常識和技巧，提供即時護理及避免傷患惡化，擦傷時用清水洗滌傷口並作簡單包紮以免傷口擴大，拉或扭傷時用護具或紙板固定傷肢。家長可遵循「RICE」原則（休息、冰敷、加壓、抬高）來應對緊急情況：

- **休息 (Rest)**：立即停止運動，讓受傷部位充分休息。
- **冰敷 (Ice)**：在受傷後的初期，用冰敷來減輕腫脹和疼痛。約冰敷20分鐘。
- **加壓 (Compression)**：用彈性繩帶或其他護具進行適當加壓，以減少腫脹。
- **抬高 (Elevation)**：將受傷部位抬高，高於心臟的位置，以利消腫。



▲兒童參與不同類型的運動，都有可能受傷，家長應時刻保持警覺及提醒子女，做運動前要做好適當熱身和準備適當裝備。



▲家長應學習基本急救常識和技巧，為受傷的孩子提供即時護理及避免傷患惡化。



▲家長應據運動類型為子女選擇所需要的裝備，切記不要配備過多裝備，以免影響子女活動能力。

疏忽是兒童做運動時受傷的最常見原因，有時候家長會認為子女已十分熟悉和掌握該運動，從而鬆懈。當外在環境和條件改變，便很容易被忽略，並引致受傷，如於天雨後進行戶外運動的受傷風險比風和日麗的日子高。家長必須時刻提高警覺，並同時教育子女運動安全，雙管齊下才可減少運動創傷意外發生。