



# 常見運動傷害類型



黃敬家 製作

## 外傷

Wound

皮膚傷害

## 挫傷

Contusion

受外力撞擊

## 扭傷

Sprain

韌帶受到拉扯

## 拉傷

Strain

肌肉或肌腱過度伸展

## 脫臼

Dislocation

關節受一衝擊而脫離原位

## 骨折

Fracture

骨頭受到衝擊或扭曲而折斷

## 熱傷害

Heat Injury

過量失去體內的水分或電解質

## 腦震盪

Concussion

重覆使用某一關節或組織