

# 運動傷害處理原則

**P**rotect  
保護

檢查  
立即保護  
使用護具

**R**est  
休息

減少活動  
防止惡化

**I**ce  
冰敷

每次15-20分鐘  
每組休息10分鐘  
冰敷三組檢查傷況

**C**ompression  
壓迫

彈性繃帶向心包紮  
觀察遠端狀況  
防止包紮過度緊繃

**E**levation  
抬高

抬高患部  
高於心臟