

运动损伤很常见 医生教你紧急处理方法

记者 刘威

熬过炎夏酷热，大家终于可以在秋天尽情运动健身了。但是，一些运动爱好者由于不科学的运动，容易造成运动性损伤，常见的运动损伤包括肌肉拉伤、踝关节扭伤、急性腰扭伤、足底筋膜炎、运动性脱位、骨折等。当不慎发生运动损伤后，很多人会手忙脚乱不知如何处理，有时甚至因为处理不当造成了二次伤害。本期，银川市中医医院骨伤（骨科）三科沈阳医生，就几种常见的运动损伤以及就诊前的紧急处理方法进行了讲解。

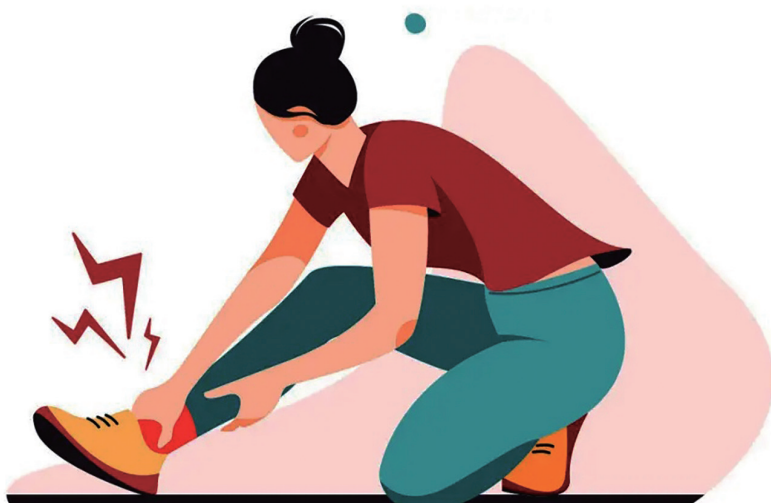
1 肌肉拉伤

紧急处置：制动休息，冷敷

银川最近早晚温差较大，空气比较干燥，血管收缩，韧带伸展度降低，在进行体育锻炼时，尤其要注意防止拉伤。沈阳医生介绍，肌肉拉伤是因肌肉急剧收缩而造成肌肉纤维断裂或肌膜破裂，其具体表现为拉伤部位疼痛、肿胀、功能障碍。

如果怀疑肌肉拉伤或者已经拉伤，首先应制动休息，必要时可用弹力绷带或适当的支具固定患处，保持静卧；其次急性损伤的24~48小时内可进行患处冷敷，在绷带上放置冰袋或湿毛巾，但应注意冷敷时不可将冰袋等直接接触皮肤，防止冻伤。损伤初期切勿采用热敷和揉捏等方式，以免加重肿痛症状。如经以上处理无效，则需前往医院专科就诊。

在每次运动中，除做好充分准备活动外，适度的运动幅度、强度也很重要，要量力而行。锻炼时觉得自己的身体有些发热、微微出汗，且锻炼后感到轻松舒适为宜，这也能有效防止肌肉拉伤。



资料图片

2 脚踝急性扭伤

紧急处置：制动休息，冰敷，支具固定，抬高患肢

很多人崴脚后，都会先拍个片子，一看骨头没事就不管了。不管脚肿得厉害不厉害，也不做特殊处理，这样很容易就留下习惯性崴脚的毛病。当出现踝关节扭伤时，通常是韧带比骨头要先受到损伤，承担外力作用的就是韧带，这也跟脚踝部结构有关系。

生活中，如果发生急性脚踝扭伤后没有条件马上去医院，该如何及时自我处理？沈阳医生建议可按照以下几个步骤进行。休息：崴脚后患肢应停止走动，让受

伤部位静止休息，防止二次损伤，减轻组织渗出、肿胀。冰敷：急性期24~48小时可冷敷，每次10~20分钟，4~6小时一次，注意不要直接将冰块敷在患处，可用毛巾包裹住冰块，以免冻伤。支具固定：使用弹性绷带、踝关节支具或者石膏固定患处1~2周，尽可能确保踝关节周围韧带恢复至最佳状态。如没有弹性绷带可暂用衣服、围巾等代替。抬高患肢：卧床休息时可适当抬高患肢，以促进静脉回流，减轻肿胀。

3 腰部扭伤

紧急处置：卧床休息，冷敷

在健身房挥汗如雨，又经过一番拉伸，40岁的李女士深感“痛并快乐着”。结果第二天起床，腰部疼痛难忍，无法正常行动，只得躺在床上。

秋天气温下降，本来就会对腰部产生不利的影响，如果运动中不慎急性腰扭伤，从诊断到治疗就必须慎重，以免留下后遗症。

扭腰后，第一时间应制动，最好是平卧硬板床休息，这样能减少腰部负重，为损伤的腰背部肌肉提供修复的条件。急性腰扭伤后1~2天内可用冷敷法，用毛巾冷敷腰部，促使破裂小血管收缩止血。3~4天后可进行热敷等理疗促进血肿吸收。

“不少人在闪腰之后，会来回扭动腰部，或者用手掌在腰部按揉，以为这样做能够缓解腰部的不适。但事实上，闪腰后不建议乱动，急性期内也不主张随便推拿、按摩，因为急性期自行按揉很可能加重病情。”沈阳医生提醒。部分急性腰扭伤患者，可卧床休息，情况慢慢可能好转。但如果闪腰病情较重，或出现下肢的放射性疼痛、麻木及伴随其他症状时，应及时去医院检查排除骨折、腰椎间盘突出、腰椎滑脱等情况。如果腰椎小关节发生错位后，局部往往剧烈疼痛，腰部不能活动等症状较为明显，得去医院进行正骨，自己在家处理很难自行恢复。

4

肩关节脱位

紧急处置：固定，就医

脱臼，即关节脱位，是一种常见的骨科疾病。有时关节脱位是单纯的，复位后休息一段时间即可痊愈，有时则伴随骨折，恢复起来就困难一些。在全身各种关节脱位中，以肩关节脱位最多见，频繁使用肩关节的运动，如篮球、足球、游泳和举重等，如果用力不当或动作不规范，都可能导致出现肩关节脱位的症状。

运动损伤性脱位的共同特征为：受伤处关节疼痛、肿胀，关节功能丧失，有时可合并血管和神经损伤。再者，关节脱位的体征也非常明显，通常有明显的畸形，如肩关节脱位表现出肩部的曲线消失，形成方肩畸形等。

关节脱位要做哪些紧急处理？一旦发生关节脱位，应让受伤的关节固定在伤者感到最舒适的位置。尽可能在进行妥善固定后，迅速就医。需要注意的是，在为伤者脱衣服时，应先脱正常一侧的，再脱受伤一侧的，穿衣服时则反之。

5

运动中骨折

紧急处置：临时固定

在运动中，如果身体某部位受到直接或间接的暴力撞击时，可能造成骨折。如果运动中出现骨折情况，必须马上去医院处理，就医前可进行相应的保护措施，可以用木板或木棍、硬纸板等给患处做临时固定，减轻就医途中的痛感。如果是颈椎、腰椎等不易判断的脊柱损伤，切勿随意搬动伤者，否则有可能造成二次损伤。需在原地等候，等待120的专业医护人员处理。

6

足底筋膜炎

紧急处置：制动休息，泡脚

半年前，为了减重，市民刘女士每天晚饭后在健身步道上暴走几公里，之后再跳广场舞。但突然有一天，她早起下地走路时，脚后跟就像触电似地有刺痛感，走几步路后，症状逐渐缓解，但久行后足底疼痛再次加重。到骨科就诊后才知道，可能是过度运动损伤导致足底筋膜炎。

沈阳医生介绍：“除了韧带因年龄增长退化所致外，还有很多原因可能导致足底筋膜炎的发生。超重或肥胖人群，由于体重较大，使得足底承受了比较大的压力，足底筋膜容易受到过大体重的牵拉，进而导致劳损。另外，足底筋膜炎往往发生在近期突然增加运动量、提高跑步强度的人身上。长时间站立或行走的人、扁平足患者，也是足底筋膜炎的高危人群。”

对于早期足底筋膜炎，可以通过适当的制动休息、泡脚以及更换厚底、柔软舒适的鞋履缓解症状。如果使用上述方法后，症状仍不能缓解，建议前往骨科门诊诊治。