

别让伤情打断热情 集体对抗运动要吹响安全哨

记者 吴春霖

近日,篮球运动员郭艾伦在队内对抗训练中发生意外,导致右眼不幸受伤,引发了公众对运动安全的讨论。在篮球、足球等带有对抗性的集体运动中,球员不可避免地会有运动损伤的风险。对于运动爱好者而言,如何能有效预防运动受伤,做好运动防护?如何科学进行运动康复?记者对此进行了采访。

A 那些被伤病打断的热爱

篮球爱好者温灏告诉记者,他打篮球已经十几年了,第一次受伤是在初中的时候,当时穿了一双普通运动鞋去打篮球,在争抢篮板的时候,由于落地时没站稳把脚给崴了。

“当时脚踝一下子就肿了,疼痛感瞬间传来,便立即进行冰敷,随后我又去医院做了检查,医生说是韧带撕裂,好在没有骨折,为此在家里休息了一段时间。”温灏告诉记者,之后又有一次更严重的受伤,他在大学时的一场篮球比赛中膝盖受伤。“当时我在运球过程中和对方球员发生对抗,身体处于腾空状态,在落地时左膝盖发生旋转,我瞬间倒地,膝盖肿胀得厉害。随后我被120急救车接走,到了医院一检查发现是半月板撕裂,情况很严重。”说起受伤经历,温灏仍然心有余悸。温灏听取了医生的建议,没有做关节镜手术,而是选择了保守治疗,在膝盖处抽取了100多毫升的积液后,又打上石膏,在家里静养恢复。“经历过几次受伤之后,现在的竞技状态和身体素质已经大不如以前。”温灏感慨道。

陈龙是一名狂热的足球爱好者,他说自己在踢球时,一些扭伤、拉伤或者擦伤的小问题时时有发生。陈龙说,在一场比赛中,他的右膝盖侧面被守门员狠狠顶了一下,整个人痛苦地蜷缩在地上。

陈龙告诉记者,医生初步判断是韧带和半月板撕裂,让他先做核磁共振检查,“结果出来后令我大吃一惊,不仅韧带撕裂,内侧副韧带也大部分撕裂,半月板也造成了损伤。”随后,陈龙立即实施了韧带重建手术,从此他走上了漫长的康复路,也彻底离开了自己最爱的足球运动。



制图:梁惠琴(豆包AI)

B 集体对抗运动为何『危机四伏』?

国家一级足球运动员蔡勇告诉记者,足球运动损伤多发于下肢,足、踝关节、小腿、膝关节、大腿和髋关节等部位损伤较为常见。“足球运动员损伤的主要类型是抽筋、肌肉拉伤、关节扭伤以及骨折。”

蔡勇表示,足球运动会发生损伤一方面是由于外部环境因素影响,另一方面是内部环境因素影响。“外部环境因素包括鞋钉长度、场地、天气等,不同的场地情况应选择不同长度的鞋钉,相比自然草坪,人造草坪更容易受伤。同时,气温低、热身活动不充分等都是造成损伤发生的外部因素。”蔡勇解释说,内部因素就是自身身体状况,例如下肢骨骼排列不齐(X型腿或O型腿)、力量弱、肌力不平衡、柔韧性不足、灵活性差等。

国家二级社会体育指导员马丁龙表示,篮球运动的损伤多发生于下肢,尤其以膝关节和踝关节较为常见,腰部和肩部也是易损伤部位。

马丁龙认为,打篮球导致损伤的原因是多方面的,比如准备活动不足,身体肌群没有得到充分激活,从而导致在强烈的对抗下受伤,明显增加受伤概率。同时,一些错误的动作也会导致肌肉产生代偿,从而出现劳损以及超负荷情况。“训练量过大或者训练后的拉伸以及疲劳恢复不到位,导致身体不能回到一个最佳状态,在这种状态下仍然按照之前的训练强度进行训练或比赛,也会导致受伤。”马丁龙说,篮球场地的选取也至关重要,一个科学且安全的场地会降低运动损伤的风险,地板不平整、地滑等因素都会导致受伤。另外,由于比赛或训练时的对抗强度、球员身体素质、球员在场上的位置等存在差异,球员受伤的概率也不同。

C 伤前预防和伤后处理都很重要

宁夏体育科学技术中心副主任马玉在接受记者采访时说道:“运动伤害可以分为两类:急性伤害和慢性伤害。急性伤害通常在运动或体育活动中突然发生,包括扭伤、拉伤、挫伤、骨折等。这些伤害可能与意外事件有关。而慢性伤害是随着时间逐渐发展的伤害,通常与过度使用某一部位或不正确的姿势有关。”

据马玉介绍,预防运动损伤的关键在于科学训练和充分准备。首先,运动前应进行10~15分钟的热身,如慢跑、动态拉伸等,提升肌肉温度和灵活性,降低受伤风险。其次,掌握正确的运动姿势和技术,避免因动作不规范导致的关节或肌肉损伤。再次,合理安排运动量,避免过度训练。运动后及时进行放松和静态拉伸,帮助肌肉恢复,减少酸痛和僵硬,预防潜在损伤。此外,穿戴合适的运动装备也很重要,如跑鞋、护具等,能有效减少冲击和摩擦,可以降低运动损伤的发生。

“如果发生急性运动损伤,首先要做的就是保护受伤部位,避免二次创伤,可以通过冰敷控制受损组织的肿胀和炎症,还能缓解疼痛。一次冰敷一般在15~20分钟,两次之间至少间隔2小时,过多的冰敷反而会阻碍恢复。”马玉介绍说,同时还要进行加压包扎,加压时用少许力将冰袋捆绑在受伤的部位,并抬高患肢,尤其对于四肢肢端损伤,至少应超过心脏位置30厘米,可加速血液和淋巴的回路。

相关研究表明,遭受运动损伤后,仅仅依靠推拿、按摩或贴膏药等方法是不足以解决问题的,只能暂时缓解疼痛。对此,宁夏体育科技中心康复治疗师邢泽强建议,慢性运动损伤如果出现症状应尽早就医,通过早期参与专业康复训练,可以最大程度地促进患者身体机能的恢复。在此过程中,患者必须遵循专业指导,循序渐进地推进训练,保持耐心与信心,并时刻注意训练安全。唯有如此,才能实现最佳的康复效果。

遗失声明

●孙学娟(身份证:640122198302061829)遗失贺兰县习岗镇五星村农村土地承包经营权证,编号:640122100208040024J,特此声明。

●张文祥(身份证:640121196002133119)遗失贺兰县习岗镇五星村农村土地承包经营权证,编号:640122100208040050J,特此声明。

●宁夏致远房地产开发有限公司(统一社会信用代码:916400007882094311)遗失公章、法人(王利伟)章、合同专用章各一枚,声明作废。

●银川市兴庆区爱家舒适家用电器设备销售中心(统一社会信用代码:92640100MA76KDAJ9L)公章及法人(闫智慧)章各一枚,声明作废。

●蒲自忠遗失银川鸿曦房地产开发有限公司开具的汽车城D18-03b号房款收据二张,开票日期:2014年10月29日,票号:3121246,金额:247280元;开票日期:2014年9月13日,票号:3121243,金额:50000元,特此声明。

欢迎刊登分类广告

电话:6036433