



即将到来的半程马拉松比赛,可谓是本月永城的一件大事。热爱跑马的跑友们早已跃跃欲试,跑步赛道已经踩点完毕,速干衣物已然准备齐全,备战心情开始酝酿完备。万事俱备,似乎只需等东风划开一道枪响,出发!可是,如此期盼赛事到来的你,赛道上受伤了怎么办?赛后该怎么帮助疲惫的身体恢复?参加马拉松对心理有哪些影响?青少年参加马拉松比赛该注意什么?

记者 章琛

热爱马拉松的你或许还不知道的事

赛道上如何紧急处理?

支招者:市第一人民医院骨二科科主任助理 杜逸

状况1 脚踝扭伤

踝关节扭伤后,不要继续行走、揉搓、转动受伤关节,以免进一步加重损伤。可联系随程陪跑医护人员,或附近救护站点工作人员,立即用冷毛巾或冰块敷患处,这样有利消肿、止痛、缓解肌肉痉挛。注意,48小时后方可改为热敷。

如果怀疑有组织出血,最好用弹性绷带加压包扎,但不要过紧,以免妨碍包扎部位以下的血液循环。如果怀疑有骨折,最好用夹板或就近找木棍固定受伤的踝关节,并尽快去医院就诊。

状况2 肌肉痉挛

冷天长跑,赛前准备活动不充分或赛后穿衣太单薄,小腿肌肉受到寒冷的刺激,静止状态的肌肉不能适应剧烈运动的需要,肌肉就会产生痉挛。

应急措施:首先注意保暖,并对痉挛的肌肉用和缓的力量加以牵引,如坐在地上,用抽筋的同侧手扶住抽筋腿的膝盖,另一手扳住小腿下部,用力向上扳,拉长抽筋的肌肉,片刻就能消除。也可用按摩的办法,用手使劲按摩、推拿、搓揉抽筋的部位,或用热毛巾、热水袋热敷都可以消除。

赛后如何缓解酸痛?

支招者:市第一人民医院骨二科科主任助理 杜逸

慢走、保暖

冲过终点,切记不能立马坐下或躺下,在可以正常行走的情况下,最好是慢走10分钟左右。这样做可以避免在激烈运动后心率急剧下降,同时防止乳酸堆积。如果天气较冷或者有风,应立即穿上外套,预防感冒。

拉伸、按摩

慢走之后,身体各个器官及肌肉群会恢复平静,可以开始进行拉伸和腿部按摩,促进血液循环和新陈代谢,避免身体或腿部僵硬及乳酸堆积。

适量进食

疲劳缓解后,可适当吃些东西补充能量,如香蕉、能量棒、高糖指数的食物。此外,因为比赛时会产生大量汗液,导致身体大量电解质流失,此时可再补充一些运动型饮料。

冰敷或冰敷热敷交替

冰敷能缓解痉挛、消炎镇痛、消肿止血。也可用冷热水交替浸泡。一般冰敷15分钟之后,让对应关节放松半小时以上,再继续热敷15分钟,交替操作。

注意到心理上的小波动没?

支招者:市第一人民医院精神卫生科主任医师 国家二级心理咨询师 周美红

首先,任何比赛赛前有心理波动都是正常的。有些波动来自于个人压力。压力可以来源于对自己身体状况的担心、对天气等环境因素的担忧,或者对比赛成绩的过度期待等等,通常表现在跑马新手上比较多。还有的参赛选手,赛前会表现得过度兴奋,可以通过深呼吸、充分热身来缓解。

有些参赛选手在比赛后半段身心会比较疲劳,产生惰性。如果是身体上的惰性,可以视自己的身体状况而定。如果是心理上的惰性,可以采取放慢速度,或者跟着同伴坚持跑完等措施。

青少年参赛要注意什么?

支招者:市第一人民医院儿科护士长 应小燕

本次半程马拉松比赛分半马和迷你马拉松两个项目。比赛对两个项目报名选手的最小年龄作了限制。18周岁以下参赛选手,必须由监护人或法定代理人签署参赛声明。由于青少年还处在生长发育期,建议没有经过专业培训的青少年先尝试迷你马拉松。

充分的休息

青少年在赛前要进行充分的休息,保持充沛的精神和体力。比赛当天,要穿具有排汗功能的舒适的衣服和鞋子,赛前注意保暖,做好充分的热身运动。

尽量安排成人陪跑

青少年参加比赛,应有家长或陪跑者在旁边指引。第一,比赛当天参赛选手多,青少年稍加不注意,会发生冲撞,因而受伤,所以家长或陪跑者要带领青少年沿着正确的方向奔跑。第二,大多数青少年并未经过专业的跑步训练,跑步速度与成人不匹配,所以容易在赛道上发生跟风、超速、减速的现象。

家长或陪跑者在开跑时,就要配合青少年的速度,引导他们及时调整呼吸、匀速奔跑。同时,在途中要多询问他们的身体状况,是否哪里出现不适。青少年在发生不适时,如脚痛、呼吸不畅、腹痛等,应放慢速度,慢慢观察10分钟,视情况来判断他们是否应该继续比赛。途经补给站时,还需提醒他们不要猛喝水。

近段时间,有出现感冒、肺炎、发烧、哮喘、心肌炎症状的报名青少年不宜参赛。有关节扭伤或外伤的青少年也不建议参加。

扫一扫

观看永马实时直播

