

一份运动损伤 应急指南



运动对健康的好处众所周知，但其中的风险并未得到足够重视。

跑步时不慎跌倒、打球时意外拉伤、高强度运动心梗猝死……运动损伤可大可小，受伤后的处理方法非常重要。

8月8日是全民健身日，《生命时报》邀请专家，解读运动中可能受到的损伤，并教你避免运动伤害。

不同运动损伤的 早期处理

因运动而造成的损伤有数百种，掌握常见损伤的处理方法，才能让受伤部位尽快康复。



一 闭合性软组织损伤

这是运动中最常见的伤害，指受伤部位皮肤黏膜完好，组织出血、水肿位于皮下软组织内，主要有3种类型。

损伤类型	肌肉拉伤	关节扭伤	肌肉挫伤
发生原因	肌肉急剧收缩或过度牵拉，导致肌纤维损伤或撕裂	关节部位肌肉力量弱，运动姿势不当等	体表部位受钝物撞击或打击
主要表现	可摸到肌肉紧张形成的索条状硬块，疼痛感明显	关节疼痛、肿胀，活动受限	局部肿痛，皮肤出现青紫
易发场景	跑跳、引体向上等运动	需要跑跳的运动，常发生于踝关节	篮球、排球等接触性运动



二 擦伤

擦伤是一种开放性软组织损伤，因粗糙外物与皮肤摩擦而造成，通常伴有发红、肿胀、疼痛和烧灼感。不慎摔倒、皮肤与器械或护具摩擦等都可能致。

出现开放性伤口后应先用生理盐水清创。如伤口较浅，可用碘伏消毒后进行包扎；如伤口较深，则需专业医生缝合。小而深的伤口处理后还应注射破伤风抗毒血清。

处置



三 骨折

运动中身体某部位受到直接或间接暴力撞击时，可能造成骨折，多见于足球等对抗性运动。典型症状有剧烈疼痛、肿胀、局部变形和功能丧失。

骨折后不可试图自己复位，应用夹板或其他代用品固定患肢；若有出血，需先对肢体近心端加压包扎后再固定，随后及时送医。

处置



四 心血管意外

运动时还可能出现血压异常升高或降低、胸痛、心慌、晕厥、呼吸困难等心血管风险。

如果出现上述症状，应立即停止运动，避免增加心脏负荷，在安全、舒适的地方坐下或躺下休息。若症状持续或加重，应及时告知身边的人并就医。

处置

如何把运动风险 降到最低

任何运动都有受伤的风险，做到下面这几点，可尽量避免受伤。

充分热身和拉伸

热身分为一般性热身和专项性热身。前者包括拉伸、活动关节、低强度有氧等，让身体逐渐过渡到运动状态；后者主要为技术动作训练，比如在足球运动前练习传球、射门动作。

热身的标准为身体发热，微微出汗。时长应随运动强度而增加，普通锻炼热身3~5分钟即可，若训练强度较大，可热身10~20分钟。

运动结束后，最好在10~15分钟内进行拉伸，能有效缓解肌肉紧张，提高柔韧性。

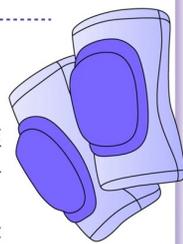


运动量循序渐进

刚开始锻炼，不要立刻进行高强度训练，应从小运动量、中低运动强度开始，待身体适应后，再逐渐加量。

掌握正确姿势

运动时动作要准确，避免因姿势错误而使肌肉受力不均，或关节承受过大压力。必要时使用护具，如运动护膝、护踝、肌贴等。



运动环境适宜

活动地点要安全，较理想的运动地点是操场、健身房、健身步道和公园；夏季运动要及时补水，冬季可降低运动强度并注意保暖。



(来源：生命时报 微信公众号《爱健身的人收藏了！一份运动损伤应急指南》)