

崴脚莫瞎推 骨折别乱动

里约奥运会频现运动损伤 专家教你如何应对五种伤

肌肉痉挛、踝关节扭伤、跟腱劳损、关节脱臼等,是运动中常见的突发症状。随着奥运会比赛的进行,运动损伤也开始增多。近年来,由于全民健身热火朝天,导致运动伤害屡见不鲜,但许多人对此没有足够以及全面的认知。本期就常见的运动伤害防治问题,有关专家给出了专业建议。



【抽筋】 抓住前脚掌伸直膝关节 往身体方向掰可以缓解

北京时间 8 月 9 日凌晨,里约奥运会第三天,我国举重选手谌利军在男子举重 62 公斤级决赛中,抓举第一把时就因两腿抽筋无法比赛,提前退出了金牌争夺。

解放军 174 医院骨科中心主治医生陈峰嵘说:“平时运动时,肌肉痉挛(俗称抽筋)是最常见的运动损伤,其突发原因主要有三点:一是大量出汗导致体内失盐过多;二是肌肉收缩与舒张失调,肌肉快速连续收缩,放松时间太短,破坏了协调关系;三是受到冷刺激,如在寒冷的环境中进行体育活动,无充分准备活动等。”

陈峰嵘建议,面对突然抽筋,院外的紧急处理方法掌握三点:

1.通过慢慢加力、持续牵拉的方法,可使痉挛肌肉放松并消除疼痛:小腿抽筋时,平躺在地上,用手抓住前脚掌,伸直膝关节往身体方向用力掰;同时推、揉、捏小腿肌肉,就可以使痉挛缓解;2.注意保暖;3.适当饮用盐水。

【崴脚】 要立即冷敷处理 忌当场推拿按摩

崴脚的紧急处理,最忌推拿按摩受伤部位。

陈峰嵘说:“踝关节扭伤,俗称‘崴

脚’,许多人都知道 24 小时~48 小时内冰敷或冷敷处理,但也有一些人处理不当,包括按摩推拿处理,引起更严重的红肿和疼痛。”

陈峰嵘说,正确规范的院外紧急处理应该是:

- 1.立即停止行走、运动,用枕头、被褥或衣物、背包等把足部垫高,以利静脉回流,从而减轻肿胀和疼痛;
- 2.立即用冰袋或冷毛巾敷局部,减轻肿胀和疼痛;
- 3.冷敷的同时或冷敷后用绷带、三角巾等布料加压包扎踝关节周围,以减少活动度;
- 4.如怀疑骨折,取两块长约 30 厘米的木板或硬纸板放在受伤部位的内、外侧并在受伤部位加放棉垫或软物等,然后用绷带或三角巾把两块木板固定结扎;
- 5.忌当场推拿按摩受伤部位及热敷。热敷处理最好在受伤 48 小时后。

【跟腱断裂】 患肢绝不能负重 做好三点可预防

当年北京奥运会上退赛的刘翔,就是因为跟腱断裂。陈峰嵘说,跟腱伤是运动员身上最难治愈的伤之一,只要是跟腱受伤,基本上要伴随终身,而且特别容易复发。

陈峰嵘分析说:“跟腱断裂是在进行强度很大的跳跃、蹬腿等动作,超过耐受能力,使跟腱劳损,发生无菌性炎症;当动作不协

调或用力过猛时,跟腱可被肌肉拉断;这时,多伴随一声清脆声响‘啪’,似乎有人在小腿后方用棍子敲了一下,跟腱部位随之感到疼痛,皮下瘀血,局部渐渐肿胀,足踝活动不灵,不能用力蹬地。这个时候患肢绝对不能负重,应该马上到专科医院检查伤势进行处理。”

陈峰嵘建议:“运动中预防跟腱断裂,最好做到:1.运动前准备活动充分;2.避免足跟部突然使用暴力,特别是突然猛力背伸;3.避免在凹凸不平场地运动。”

【骨折】 骨头若刺出皮外 千万别按回去

8 月 7 日凌晨进行的奥运会男子跳马预赛,法国选手萨米尔落地时严重骨折,左小腿向外弯折了近 90 度,异常痛苦。陈峰嵘提醒说,暑假期间,学生喜欢户外运动,因此近期骨折患者增多。他为骨折患者推荐以下常规紧急处理方法:

- 1.使用冰块冷敷,可缓解骨折处的疼痛和肿胀;
- 2.部分骨折患者需手术,不要吃任何东西,也不要喝水;
- 3.如出血严重,要马上用消毒绷带或干净的布压住受伤部位止血,随意搬运、乱动均会刺破局部血管导致出血或使已经止血的骨折断端再出血;
- 4.如伤在四肢,可用较坚硬的材质制作夹板,如木头、金属或塑料,用布或胶带,将

夹板固定在受伤的骨骼上,但不要绑得太紧,以免影响血液循环;

5.如伤在上臂或肩膀,用布做成一个三角形的悬挂带,将受伤的胳膊挂在未受伤的肩膀上,然后在脖子后打结。

陈峰嵘说,许多家长看见小朋友的骨头刺出皮外了,就立即按回去。这是非常错误的处理方法。若有骨折端刺出,禁止还纳,以免将污染物及细菌等带入伤口内,增加伤口感染机会,还会影响医生对伤情的判断。

【关节脱位】 学会自行测量脉搏 检查有无血流供应

对关节脱位患者,陈峰嵘强调:“为避免再度受伤,应帮助其坐下或躺下,检查是否有其他伤处,并检查远端脉搏。”

陈峰嵘说:“要重视测量脉搏强度及检查感觉功能,例如手肘脱臼检查桡动脉,肩部脱臼检查肱动脉,足踝脱臼检查足背动脉等,若摸不到脉搏,则表示肢体已无足够的血流供应,必须立即送医就诊;同时在送急救过程中,随时注意测量脉搏及运动感觉功能。”

陈峰嵘还支招说,当关节脱位发生时,固定脱位关节是减轻疼痛最佳的方法:可用杂志、厚报纸或纸板托住脱臼关节,减少疼痛,同时就医期间最好禁止进食,因为可能需要麻醉手术治疗;另外常见的就是使用冰敷,减少患处疼痛及肿胀。(何崇梅)