

# 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）