

# 大学生网球运动损伤成因与预防

李立<sup>1</sup> 马涛<sup>2</sup> 梁昊<sup>3</sup>

1. 空军军医大学基础医学院学员一大队二队 陕西 西安 710032

2. 空军军医大学 陕西 西安 710032

3. 空军军医大学 陕西 西安 710032

DOI:

**【摘要】**目前我国体育事业得到了非常迅速的发展,越来越多的体育项目丰富了大学生的课余生活,网球运动是一项深受大学生喜欢的体育项目之一,已经被很多的高校纳入到体育教学的过程中。网球运动具有很强的体育特征,而且还有一定的娱乐属性,获得了大学生的广泛喜爱,但是网球运动的动作幅度比较大,而且会产生大量的体能消耗,在运动的过程中,经常会出现运动损伤,这对于参加网球运动的学生而言具有一定的危险。在本文中就通过对网球运动中常见的损伤原因以及有效的预防措施,进行了简单的分析和探讨。

**【关键词】**网球;运动损伤;成因;措施

## 1 引言

现如今,网球运动在全国各地都得到了迅速的普及,而企业成为大学生喜爱的体育项目之一,然而在网球运动过程中,运动损伤也时有发生。在本文中通过对在校大学生参加网球运动过程中受到的运动损伤情况进行了调查,并结合国内的文献资料,对于网球运动过程中出现损伤的原因进行了分析,然后提出了几点预防措施,希望能够有效减少网球运动过程中出现的损伤,保护运动人员的身体健康,促进大学生身心的全面发展。

## 2 研究对象与方法

### 2.1 研究对象

本文将参加网球运动的大学生受到的运动损伤作为主要研究对象。

### 2.2 研究方法

在本文的研究过程中,查阅了网络、专业数据以及中国知网等相关的文献,为本论文的写作提供了理论支持。

## 3 结果与分析

网球是一项需要隔网对抗的运动,在运动过程中,参与人员需要具备很强的身体素质,而且对于网球的场地技术以及装备也有很高的要求。所以在运动过程中导致身体损伤的原因也有很多,例如体能下降、技术变形、场地缺乏保养、运动装备准备不齐全等等都会造成身体的损伤,所以在参加网球运动时需要进行提前的准备工作,以及掌握受伤后应急的救助技巧,尽量将损伤的影响降到最低。

## 3.1 网球运动损伤的种类

### 3.1.1 起水泡

在网球运动过程中需要长时间的握拍,网球拍的握柄比较粗,皮质比较硬,如果握拍的动作不够准确,在打球时击不中球,而球拍在转动过程中会与手掌产生摩擦,尤其是在初学者过程中经常会由于击球时无法用力握紧球拍,导致出现手掌出现水泡。此外,由于球拍本身的原因,制作球拍的材质不合理,导致球柄比较粗糙,而且皮质不够好,其吸汗能力较差,在打球的过程中非常容易打滑,引起手掌出现水泡。在网球运动过程中快速击球的时候,脚在鞋子内,处于相对封闭的环境,由于剧烈的摩擦,会使脚趾之间出现水泡。

处理方法:在网球运动过程中一旦出现水泡,应首先使用酒精进行消毒,消毒过后,使用针穿刺将水泡内的积液接触,使用消毒水或者药膏,均匀的涂抹在水泡处。等水泡位置自然干燥。为了防止再次出现损伤,需要等患处愈合以后长出新皮,才能够将外面的水泡皮剪掉。

### 3.1.2 肌肉拉伤

在体育运动过程中经常会出现肌肉拉伤的现象。进行网球运动的时候,无论是练习还是比赛时,经常会重复同一个动作,而且持续的时间很长,使一部分肌肉出现剧烈的收缩和拉伤,从而导致肌肉超出所承受的运动负荷,就会产生肌肉拉伤现象。在运动过程中,由于技术动作错误也会产生肌肉拉伤的现象。很多网球的参与者,由于个人习惯的原因在练习网球或者比赛时,发球和接球的用力过猛,在

移动时使用大跨步的姿势就会使手臂和大腿的肌肉从静止状态到瞬间剧烈的运动,从而出现肌肉拉伤。此外,由于在网球运动过程中气温过低、湿度太高以及网球的场地太硬,也有可能就会导致肌肉拉伤。

处理方法:在网球运动过程中,如果出现肌肉拉伤的现象,首先要确定严重程度,活动一下拉伤的部位,是否会出现剧烈的疼痛,如果只是轻微的肌肉拉伤,需要进行休息;如果拉伤的位置产生剧烈的疼痛,需要立即冷敷,使用毛巾将碎冰块敷在受伤的位置,降低疼痛感。

### 3.1.3 网球肘

网球肘也就是我们经常说的肘关节疼。在运动过程中,由于运动的持续,疼痛感也会一直持续,导致运动的能力出现下降。在网球运动过程中,动作僵硬,挥拍的动作不够协调,都会使肘关节的肌腱产生过分的伸展,嵌入肱骨上环而产生网球肘。其主要的原因是在运动过程中,关节韧带等局部位置长时间处于超负荷的状态,导致疲劳形成网球肘。在网球运动过程中,错误的运动技巧也会出现网球肘。

处理方法:网球肘是因为在运动的过程中慢性积累的损伤疼痛,所以也在运动的过程中需要加强重视程度。如果在网球运动时,出现肘关节外侧酸疼,需要停止网球运动,改变活动时间注意休息。如果出现肘关节外侧疼痛,一般会采用冷敷、固定或者电疗等方式,使肌腱位置产生良好的治愈环境;从中医角度来看,可以使用膏药外敷由于膏药内是天然的中草药精华,渗透时间长而且针对性很强,能够明显改变肘关节的血液循环,改善拉伤位置的环境,对于网球肘的治疗和愈合有非常好的作用。

### 3.1.4 擦伤

在网球运动过程中经常会出现擦伤。由于接球的时候摔倒,而摔倒时一般会手和膝最先与地面接触,皮肤裸露在外,没有进行相应的保护就会导致擦伤的现象,产生这种现象在水泥场地比较多见;另外一种擦伤是没有及时接到对方来球,而网球快速擦过脸部或者腿部,这些位置直接暴露在外,由于网球的高速旋转也会容易出现擦伤。

## 【参考文献】

- [1]李慧君,姚海霞.大学生网球运动损伤成因与预防[J].内蒙古医科大学学报,2013,35(06):497-500+504.
- [2]王康康.大学生网球运动的损伤与预防[J].贵州体育科技,2013(04):62-65.
- [3]杨静,徐娜娜,张思佳.网球运动中常见运动损伤及预防和治理[J].搏击(体育论坛),2013,5(11):84-86+88.
- [4]翁喆,周学军.大学生网球运动损伤及预防的调查研究[J].当代体育科技,2013,3(16):22-23.
- [5]张宇.大学生网球运动常见损伤及其预防方法[J].成功(教育),2011(03):273.

处理方法:出现擦伤以后,需要使用生理盐水对患处进行消毒,涂抹抗生软膏,然后使用纱布包裹。如果擦伤的位置处于关节处,则需要用纱布包扎,防止在恢复过程中,擦伤干裂影响关节的正常运动;如果擦伤裂开很容易出现感染,那么关节也有可能受到波及;如果擦伤的位置中含有泥土等异物,需要使用生理盐水进行消毒,然后在患处的周围涂抹酒精,在使用纱布进行包扎;如果擦伤特别严重,根据实际情况可以注射破伤风血清,使用抗生素进行治疗。

## 3.2 网球运动损伤的预防措施

### 3.2.1 选择合适的运动装备

在网球运动过程中准备好运动所需的装备是非常重要的,能够有效减少运动过程中受到的损伤。举例来说,可以选择手胶防止手部受到磨损;为了有效避免摔倒后受到擦伤可以选择护腕、护膝,护踝能够有效保护踝关节拉伤。此外在进行网球运动之前,还要对运动场地进行仔细的检查,对于场地中的石子、积水等进行及时的处理。

### 3.2.2 掌握正确的技术动作

随着网球运动的不断发展,现如今已经具备了非常完善的技术体系以及动作标准,这是人们在长时间的运动过程中根据人体力学和形态学产生的规范,使用正确的技术动作能够提高形态的美感,而且还能够减少运动过程中受到的身体损伤。

### 3.2.3 做好充分的准备活动和放松练习

在参加网球运动之前,需要进行充足的热身准备,这样可以有效加快身体的血液循环,增加肌肉的弹性,防止在运动过程中受到肌肉拉伤。在运动完成以后还要进行放松练习,缓解身体疲劳。

## 4 结论

通过本文的研究发现,在网球运动过程中受到的损伤主要集中在四肢,尤其是关节的位置,缺乏保护的位置以及直接暴露在外的位置,这些位置都很容易受到损伤,所以在运动过程中,参与者应提前做好防范措施,掌握正确的应急处理方法。