

滑雪运动损伤特点和康复治疗策略

王希 陈贵全 (通讯作者)

(西南医科大学 四川 泸州 646000)

摘要:近年来,滑雪运动受到全球各地人们的喜爱,但是滑雪运动具有一定的危险性,由于环境因素和运动员的自身因素等,使滑雪者在滑雪过程中一些部位出现运动损伤,这对滑雪者的身体健康和安全都造成很大的危害。滑雪运动员在滑雪过程中出现运动损伤,不单单要及时治疗,减缓或消除病情,而且还要重视后期的康复治疗,这样才能彻底解决运动损伤的危害,保障病患身体健康。为此,本文对滑雪运动损伤特点和康复治疗进行探究,提出滑雪运动各种运动损伤的康复治疗方法,希望为相关人员提供借鉴。

关键词:滑雪运动损伤;特点;康复治疗

引言

由于滑雪场的环境比较复杂和恶劣,所以需要滑雪运动员具有较高的滑雪技能,这样才能顺利完成滑雪运动。如果滑雪运动员的专业技能不足,很容易在滑雪过程中出现身体失去重心、摔倒方式不正确、滑雪速度掌握不当等问题,这些因素很容易使滑雪运动员出现运动损伤。目前,手术治疗、保守治疗、中医治理是治疗运动损伤的主要方法,不论使用哪种方法都需要经过长期的恢复,才能正常进行滑雪运动。所以,滑雪运动员需要重视运动损伤的康复治疗,通过正确的治疗方法缩短恢复的时间,并在康复训练中锻炼自身的技能,提高运动水平。对此,对滑雪运动损伤特点和康复治疗的深入分析具有一定的实际价值。

一、滑雪运动损伤预防的意义

一般,在体育锻炼和运动过程中出现的各种外伤与疾病就是运动损伤。运动损伤对运动员的危害不仅仅是身体的伤害,更对运动发展和运动热情产生极大的影响。滑雪运动亦是如此,滑雪运动员在出现运动损伤后,会对滑雪者生理和心理带来很大的影响。滑雪者在滑雪过程中出现运动损伤会限制其运动技术的表现,无法将运动者的最高水平发挥,对开展滑雪运动十分不利。要想滑雪运动成功开展,就要做好各个方面的准备工作,不只是滑雪运动者个人,滑雪场的所有工作人员也有责任保障所有滑雪者的安全,整个滑雪场环境必须安全,才能保证滑雪运动有序地进行。因此,提高滑雪运动员的素质,加强滑雪场的管理,预防运动损伤是十分必要的。

二、滑雪运动损伤特点

(一)运动损伤的类型特点

在滑雪运动中滑雪者最为常见的运动损伤主要有四种,分别为韧带伤、擦伤、挫伤、骨折,这些运动损伤在滑雪运动损伤中占据百分之七十五,其中韧带伤与挫伤占比最大,接近于百分之五十,而擦伤和骨折损伤占百分之二十五。另外,专业技能水平高的滑雪运动员一般都是韧带损伤,滑雪运动的初学者出现的运动损伤大多为骨折和挫伤,主要因为初学者对运动技术动作以及安全摔倒的动作掌握不正确,从而加大挫伤和骨折运动损伤的出现^[1]。

(二)运动损伤的部位特点

滑雪运动者最常见的运动损伤部位主要集中在下肢,损伤比例高的部位有膝关节、踝关节、小腿等,虽然也存在躯干损伤,但其占比比较少,上肢损伤中只有肩关节损伤最常见。通过调查发现,滑雪运动者损伤部位按照发生几率从大到小的顺序为下肢、上肢、手腕、头颈、腰臀、躯干。

(三)运动损伤的年龄特点

通过调查发现,由于年轻人大多胆大喜欢寻求新鲜刺激,在滑雪过程中经常会挑战高难度动作和项目,但由于自身体能和技术不足,这就增加滑雪运动者的运动损伤几率。年龄偏大的滑雪人员因

为身体素质下降,而且肌力和肌耐力要比青年人差很多,同时大多长期滑雪的人员都会存在一些旧伤或影响运动能力的疾病,这样会增加滑雪人员的运动损伤出现几率。

三、滑雪运动常见的运动损伤

(一)肩关节损伤

滑雪运动的场地通常都是具有一定角度的上坡,在滑雪过程中滑雪者摔倒后还会向山下滑落一定的距离,如果滑雪者摔倒时是一侧肩膀着地,在摔倒到停止期间很容易出现肩关节损伤。

(二)膝关节的韧带损伤

滑雪者比较常见的运动损伤就是膝关节韧带损伤,这种运动损伤会引发很多并发的病症,如髌骨劳损、内外侧半月板性损伤、滑囊炎等,这对滑雪者的身体造成很大的不良影响,如果无法有效预防和治疗,会影响滑雪运动者的运动兴趣和运动发展。

(三)舟状骨性骨折以及指骨间的关节损伤

滑雪期间的摔跤状况也较为普遍,多数滑雪者在摔跤期间手掌撑地,从而造成腕关节极度桡偏背屈导致舟骨骨折、腕处强度背屈,和骨间滑膜的关节性受伤等。指关节处损伤,除去指尖的一个关节以外,其余四根手指及近远侧指尖的二个关节,其在滑膜关节囊两侧的副韧带断裂处紧张状态^[2]。

四、滑雪运动损伤的康复治疗策略

(一)肩关节运动损伤的康复治疗

对于滑雪者出现的肩关节运动损伤可采用二类康复疗法方式改变病症,分别为运动疗法和物理疗法。采取物理性康复疗法时,病人在完成了肩关节切除术治愈以后的第一天,开展伸指和握拳等运动锻炼。在手术治疗的三天后,根据病患的实际情况制定合理的摆动、耸肩、含胸、扩胸等关系到肩关节周围肌肉力量锻炼的方案,并要求患者每日开展3-4组这样的锻炼,每组动作30次。在手术治疗的一周之后,可开展肘关节运动训练,在严格防护下将三角巾去掉后,慢慢自主而用力地开展全区域内肘关节部位屈伸运动训练,一天要进行2组到三组动作训练,每组要进行二十到三十次。锻炼过后紧固好三角巾,进行着主要关节部位活动度被动锻炼,包括肩部运动的旋转、后伸、外展、前屈等训练。在为患者进行治疗的2周到3周内,可开展肩关节前平举、负重耸肩、侧平举、手提重物等肌力训练,但锻炼时如患者仍有疲倦感则需尽快终止锻炼。

(二)膝关节韧带损伤的康复治疗

在对滑雪者膝关节韧带损伤进行康复治疗时,可以让患者进行屈伸肌群的力量配比训练,主要通过膝关节屈伸、髌关节内收及外展等训练实现,而且要将训练强度控制在百分之六十以下。具体方法如下,将直腿负重抬高十次到十五次、髌关节屈伸、内收、外展等动作十次到十五次、膝关节屈伸运动练习,要求患者在床沿进行屈伸动作练习,康复治疗人员引导患者进行股四头肌的向心和离心

收缩力量训练；膝关节伸直需要停顿一秒到两秒的时间，然后在四秒之内缓慢地放下，患者在休息两秒后再重复上述康复运动。另外，开展压膝运动，具体就是让患者将圆枕放置踝后，引导病患膝关节向上抬高到三厘米左右，之后在向下压，使膝关节保持伸直状态，膝关节主动伸直下压，对膝关节后方的关节囊进行牵伸，防止患者后部的关节囊发生挛缩肿胀和黏附状态。

（三）治疗手舟状骨骨折以及指骨间关节损伤的方法

滑雪运动中时常会有跌倒现象，尤其是在初学者中尤其普遍，许多滑雪爱好者在摔跤过程中会用手部先触地，往往造成指骨和滑膜关节损伤或手指的背曲，或者导致桡骨背斜缘或茎突缘断开手舟骨，也往往造成创伤性关节炎，甚至导致手指、腕关节的活动功能障碍。其解决方法通常是进行严格保护。而手腕关节挫伤，则为滑雪运动中最常见的严重损伤之一。除手指仅有的一个指内滑膜关节之外，其他四指均有近侧和远侧两个指间关节，在滑膜关节囊的两端由副韧带断裂而紧张。因此指尖间关节创伤的恢复治疗要在术后五周后，去除外固定，做主动锻炼，以逐渐增加忍受程度，并循序渐进。手舟状骨骨折的康复治疗方法大致分为两个时期：

第一，早期康复治疗，治疗时间为运动损伤出现的前三个月，实施康复治疗主要就是减缓损伤疼痛、消肿，而且早期开展肌力锻炼和关节活动训练可以防止关节黏连、肌肉萎缩等现象的发生，对骨折愈合有很大的作用。在对滑雪者骨折部位固定后的第一天可以实行肩关节、肘关节等不同方向的活动锻炼，而在手部疼痛能够承受范围内尽可能地握拳、伸拳、对指、对掌的锻炼，并不断的根据自身情况增加锻炼的动作幅度和力度^[3]。

第二，恢复期的康复治疗，在运动损伤的三个月之后开展，为患者制定手腕和手部关节活动度的锻炼方案，主要就是手腕屈曲、手腕背屈、手腕桡偏、手腕尺偏和腕关节的主动关节活动度练习。

（四）胫骨骨折的康复治疗

滑雪者在滑雪过程中，不可避免会发生与他人相碰撞或者跌倒后再与硬物碰撞的情形，而这时最常发生的运动伤害便是胫骨骨折，当患者骨折后，为了能够尽快恢复对小腿的负重能力，就需要进行适当的训练矫正骨折断面的成角致畸形和转动移动以及肢体缩短，如此就可以减少对髌、踝关节的负重能力产生不良影响，也因此，就必须对病人的本体感觉训练表现予以特别注意。具体的治疗方法主要有活动停止、骨折急救、骨折处的固定。在后期进行运动康复治疗时，可以按照以下方法实施。第一，在对胫骨骨折处固定好后，康复训练人员让患者可以先开展全踝滑膜关节的背屈运动和股四头肌收缩锻炼。第二，在稳态的骨折稳定后的二周内，病人即可在医师的帮助下开展抬腿和促进滑膜关节运动的训练。第三，在三周内，在夹板保持稳定之时，可以离床双拐不负重行走。第四，在后期开展放松筋膜和蹬车的运动。

（五）扭伤的康复治疗

滑雪者的四肢关节以及躯体的肌肉、肌腱、韧带等软组织损伤，但是并没有出现骨折、脱臼以及皮外伤等的损伤就是扭伤。扭伤的临床表现主要就是受伤局部肌肉剧痛肿大和阻碍关节活动等，通常滑雪者的扭伤主要出现在腰、踝、膝、肩、腕、肘、髌等位置。如果滑雪者在运动期间出现扭伤现象，要马上进行治理，通常治疗扭伤的方法有保护、休养、冰敷、压迫、抬高。在进行康复治疗的方法具体如下：第一，发现扭伤当天，每三到四小时冰敷十五分钟，针对扭伤处的肿胀有良好的缓解作用。但需要注意的就是不能将冰块与皮肤直接接触。第二，必须使受伤的机体完全休养一整天。第

三，保持拉伤的肌肉处于抬高的位置可以缩短症状持续时间^[4]。

（六）冻伤的康复治疗方法

冻害是因严寒引起的末梢部局限性皮肤病，在严寒的山地上滑雪人体的裸露部分及保温防护不佳部位往往会有冻害发生，主要是因为山地滑雪者不了解防冻知识引起。其冻害后的医疗护理方式为：第一，冻伤的身体部位要迅速浸入暖水使其暖和，温水的水温维持在三十八摄氏度到四十三摄氏度之间，不能高于四十五摄氏度，并注意防止灼伤失去知觉的部位。第二，回暖后，微波测温，激光多普勒流量检测，血管造影或磁共振检测可用来检测周边循环系统，以引导诊断，改进预后。第三，保暖后，身体冻伤部位要保证干燥，并裸露在暖空气当中，尽量保证处于无菌环境。

五、滑雪运动损伤的预防方法

（一）提升医务人员的职业素养

加强医务人员对于运动损伤认识的全面性，确保滑雪者发生运动损伤时能够在第一时间得到正确、及时的医护处理，借助高效、正确的治疗手段，对受到运动损伤的滑雪者进行指标，同时也要对医务人员的医护技术水平以及职业素质加以培训提高，防止医疗工作人员在对滑雪队员进行诊治的过程中出现误诊问题，从而使得严重训练运动的伤害逐渐转化为慢性期受伤，从而增加了对滑雪队员长期受伤的处理困难。此外医务人员必须和滑雪运动队伍的相关教练做好定期的沟通交流，把滑雪运动员的身体状况及时反映给教练员，使教练员可以按照滑雪运动员的恢复进度选择合适的运动项目，促进滑雪运动员的康复发展。在练习进行中要进行医疗监护教育，监督滑雪者练习进行中使用必要防护药品，防止选手出现重复受伤等情况。

（二）提升滑雪者安全意识和防护技能

首先，滑雪者在运动开始之前做好充足的热身活动，保证自己身体机能能够达到高频率运动的要求，使自身在滑雪过程中能够协调好身体，更加适应滑雪运动，在本质上减少滑雪运动过程中造成的肌肉拉伤或者抽筋等运动损伤问题的出现。其次，滑雪是一项较为激烈的运动，十分消耗自身体质能量，所以滑雪者尽量保持充足的动力，避免在身体过度劳累的情况下进行运动，提升自身安全意识。滑雪者还应依照专业滑雪教练的指导，确保熟练掌握滑雪技能和安全防护技能后再开展滑雪运动。严格遵守滑雪场制定的相关安全规范，最大程度减少滑雪运动中造成运动损伤的概率^[5]。

结语

滑雪常见的动作受伤以肩部的运动受伤、膝盖的韧带破坏、扭伤、手舟骨骨折及指间关节损伤等居多。针对滑雪导致运动受伤，可以根据不同受伤部位，提出针对性的恢复护理方案，强化恢复护理，使得滑雪导致运动受伤患者可以尽早恢复，重返运动。

参考文献

- [1]董自忠.滑雪运动损伤因素与预防研究[J].冰雪体育创新研究,2022(04):21-22.
- [2]刘军,赵文艳,朱鸿哲.滑雪常见运动损伤和康复治疗的研究[J].当代体育科技,2020,10(18):9-10.
- [3]刘飞.滑雪运动损伤的致伤因素与预防措施[J].体育风尚,2021(10):16-17.
- [4]王聪,邵伟,刘博华.大众高山滑雪运动损伤特点和体能康复预防策略[J].当代体育科技,2021,11(4):30-32.
- [5]巨雷,刘军.滑雪运动损伤后的康复治疗方法探讨[J].哈尔滨体育学院学报,2012,30(02):122-125.