

# 北京体育大学篮球专项学生运动损伤原因及预防

◆李 媛

(北京体育大学 北京 100084)

## 1、北京体育大学篮球专项学生运动损伤现状

随着篮球不断发展,在我校的受欢迎程度也越来越高,在篮球运动中的对抗也越来越激烈,身体接触更加频繁,因此篮球运动损伤也是一直困扰师生的一大难题。经过对我校 107 名篮球专项学生运动损伤情况进行调查分析,经调查 107 名学生中有 92 名学生有过运动损伤,仅 15 名学生在篮球运动中没有损伤经历。其中每个年级损伤人数比例如下(见表 1),调查显示在训练后一半以上的学生没有对训练进行放松,在出现损伤时也没有及时采取有效措施,使得在训练过程中多数积累了陈旧损伤,导致错失最佳治疗并且影响到了我校篮球专项学生的训练效果及比赛成绩,甚至耽误了自身的运动生涯。

在接受调查的 107 名学生中,损伤人数有 92 名,占调查人数的 85.98%,未有损伤人数仅有 15 名,占调查人数 14.02%。因此,针对我校,高比例篮球损伤情况对其具体损伤原因进行调查,从而提出合理有效的意见和建议。

## 2、篮球运动中不同部位损伤机率情况调查分析

运动员在脚踝、膝关节、腰部、指腕关节、肩关节及头颈部均有不同程度损伤。其中损伤比例占调查人数最大的为脚踝,占 29.3%,其次膝关节占 23.9%,指腕关节比例位居第三占 17.4%,腰部损伤占居第四为 11.9%,头颈部倒数第二 9.8%,最后是肩关节 7.6%。

### 2.1 踝膝部损伤分析

篮球运动中脚踝的作用非常重要,但受伤率也占损伤的首位,尤其抢篮板、跳投、争球、上篮等带有起跳的动作,经常会在落地时踩到别人脚上或者由于疲劳等支撑不住导致踝关节内翻。由调查显示:踝关节扭伤也是在整个脚踝损伤中占居首位,损伤率为 66.7%,而脚趾踩伤位居第二,损伤率为 14.8%,剩下的损伤较少如:跟腱炎或跟腱断裂 7.4%,脚掌骨裂 3.7%,而脚踝部骨折在调查中暂时没有出现。其他脚踝损伤为 2 人占 7.4%。我校膝关节损伤情况位居第一的是半月板损伤为 40.9%髌骨劳损和内侧副韧带损伤均为 18.2%,膝关节水肿为 13.6%。其他膝关节损伤,占 9.1%。

### 2.2 腰腕损伤分析

在篮球进攻防守中腰部大都处于屈曲位,此时腰部肌肉处于放松状态,此时其负重能力小,很小力量也会受伤,在调查结果显示,腰肌劳损比例最大,占 45.4%腰间盘突出和腰肌拉伤分别占人数的 9.1%和 18.2%,其他腰部损伤,占 27.3%。篮球运动是指腕关节活动占比例最大的体育运动项目之一,在这项运动中,控球,抢球,运球,断球,传球等技术动作无一不需要指腕关节灵活掌握,在比赛中由于速度力量更大,容易导致手指挫伤等损伤,更别说篮球中封盖等有难度的技术动作,因此,由于手部活动在篮球运动中运用的广泛性和频繁性,加上容易受伤的生理结构特点,使得手腕部损伤在篮球运动损伤中占较大比例。根据调查结果显示手指关节挫伤占比例最大为 62.4%,手腕扭伤位居第二,占 25%,手骨骨折及手部脱臼均占 6.3%。

### 2.3 肩颈部损伤分析

肩关节是协调臂部和躯干的重要部位,也是人体最灵活的关节。由于篮球运动的特殊运动特点,肩部所受负荷量大大提升,在运动中奔跑、躲闪、侧身甚至传球姿势不正确都有可能造成肩部的运动损伤。据调查显示肩部肌肉拉伤、肩袖损伤、肩部骨折、肩关节脱位分别占 57.1%、28.6%、0、14.3%。在篮球这样集体项目运动中,场上人数较多,对抗比较激烈,不管是进攻还是防守,动作过大会容易导致头颈部受伤,问卷调查结果显示,眉骨受伤率较大,占 33.3%,鼻骨骨折以及颈部扭伤均占头颈部损伤的 11.1%,而其他头颈部损伤为 44.5%。

## 3、北京体育大学篮球专项学生运动损伤原因分析

准备活动不充分甚至缺乏准备活动,是造成篮球运动损伤的重要因素。不能充分的准备及热身,不易使活动中需要运动的肌肉打开,容易造成身体疲劳,关节损伤等问题。因为陈旧性损伤

而对相近场景或者相同动作产生抗拒情绪的运动员不在少数,如果不能克服心理障碍,很难专心投入训练,也容易导致二次损伤。同时学生对预防损伤的心理思想做的不够充分,对损伤的成因和预防知识了解过少。篮球运动本身就是高负荷量的激烈运动,加上大负荷训练时间和强度,很容易导致身体疲劳,诱使旧伤复发,同时也会造成新的运动损伤,根据调查结果显示,很多学生在大负荷训练后没有做放松练习的习惯,使身体直处在疲劳状态,也埋下了运动损伤的隐患。

## 4、北京体育大学篮球专项学生运动损伤的预防

### 4.1 充分做好准备活动

运动前的准备活动的作用主要有:加速体内血液流动,为肌肉活动提供充分氧量、利于提高工作肌代谢水平,提高肌肉工作效率、降低肌肉粘滞性,增加肌肉弹性,预防运动损伤;也会起到加强神经对肌肉的控制作用,保持运动中各肌肉群间的相互配合与协调发力。促进关节腔内滑液分泌,减少关节摩擦,防止关节损伤。韧带初长度增加,关节活动范围增加,与肌肉配合防止关节移动过度,共同维持关节稳定。因此在进行正式训练或比赛前应该根据场地气候等条件合理安排准备活动内容、时间和运动量,特别加强易受伤关节周围肌肉、韧带的静力性牵张练习,以预防运动损伤。

### 4.2 加强全面身体素质训练,提高基本功

篮球运动对运动员的身体素质要求非常高,不管是力量,速度还是耐力、灵敏、柔韧等素质都是不可或缺的重要因素,因此,只有加强全面身体素质训练,提高自身基本功,才能使动作更加合理,规范技术动作,从而减低运动损伤的几率。

### 4.3 加强损伤关节周围肌肉的功能训练

根据篮球运动的自身特点情况,使得身体各部位的负荷量也有所不同。加强易受伤周围肌肉专门训练,提高大肌群肌肉的力量、柔韧、耐力等素质,以保护小肌群肌肉,增加关节稳定性,起到支撑作用。同时提高肌肉协调力和关节灵活性,预防关节损伤。

### 4.4 提高预防运动损伤知识,加强自我保护意识

学生应正确了解运动损伤给自身带来的影响,提高对运动损伤的重视,同时强化自我保护意识,进行专门保护性技能训练,以提高运动损伤预防。除此之外,已受伤学生应遵循医嘱,进行保护调整以及康复练习,在康复前经常使用护具保护,以防止二次受伤。

### 4.5 加强场馆设施等器材的检查和维修

体育馆设施也是造成运动损伤的原因之一,在发生冲撞等意外摔倒时,手、膝等环节难免接触地面,由于场地地质不同,容易导致运动员大面积擦伤等问题,因此,场馆的维修和保养一定要定期检查及维护。

