

运动损伤的预防原则和现场急救方法

郦洲

(南京传媒学院体育部 江苏省南京市 210072)

摘要：在日常运动过程中，运动损伤不可避免，需要遵守一定的治疗原则，妥善治疗运动损伤。在运动时，首先需要选择合适的运动方式，不同身体素质以及运动技术特点，适合的运动类型存在差异性。其次，需要在运动时，把握运动强度，遵守循序渐进的原则，不可一开始就进行高强度运动。在发现身体出现疼痛后，需要立刻停止运动，妥善的休息，防止手术疼痛转化为疾病。此外，也要做好准备工作，运动前，让自身的关节以及肌肉得到放松，最大限度增加关节的灵活性以及柔韧度。

关键词：运动损伤；预防原则；现场急救；方法

一、运动损伤原因以及预防原则分析

(一) 原因分析

对运动损伤的原因进行分析，人体解剖弱点以及运动技术不足，是导致运动损伤的前提条件，直接导致运动损伤的原因有：

1 运动员的体质和训练状态

(1) 运动水平与身体素质。运动水平和身体素质是运动损伤发生的直接影响因素。运动员的体能、力量、协调性、柔韧性等身体素质直接关系到运动执行的准确性和安全性。如前所述，运动员如果在运动前的训练水平较低，或者自身的身体素质较差，就极可能在运动中造成自身的损伤。(2) 健康状态。运动员的身体健康状况，包括是否存在疲劳、既有损伤、或精神状态不佳等，也是可能导致运动损伤的原因。疲劳状态下的运动员易因判断失误而发生危险行为；存在既有损伤的运动员，更易在运动中加重损伤；而精神状态不佳可能导致运动员在运动中分心、失常，增加受伤风险。

2 训练和比赛的管理与指导

(1) 防护知识的缺乏。缺乏足够的运动损伤防范知识，如何在运动中保护自己，如何选择和使用护具，如何在受伤后进行初步的自我处理等，都是运动员及其团队需要掌握的基本知识。(2) 监督与指导不足。在日常教学、训练和比赛中，运动员可能由于缺乏专业的指导和监督，而未能正确执行动作或使用正确的训练方法。训练不当不仅不利于技能提高，还可能导致不必要的运动损伤。

3 运动环境与器材

(1) 运动环境。如文中提到的，运动环境的不稳定性（例如气候因素、光线不足等）也常常成为运动损伤的诱因。在不良的气候或者光线不足的环境下进行运动，可能会对运动员的视线、判断造成影响，增加事故发生的几率。(2) 运动器材与服装。运动器材的不合理和服装的不合身也是诱发运动损伤的原因。比如，运动鞋的不合脚可能导致运动员在运动中扭伤；不合适的运动器械可能使运动员在使用过程中受伤。

(二) 预防原则

1 遵守体育教学和训练规则

运动损伤的首要预防原则确实来自于遵守体育教学和训练的基本规则。这意味着，对运动者而言，在开始任何运动训练之前，他们必须

了解并内化这些规则，将其融入到每一次的训练和比赛中。此外，教练员的职责不仅在于教授技能和策略，还包括确保运动员在遵守这些原则的基础上进行安全的练习。这种遵守原则的方法论需要成为每个运动员和教练员的基本修养，确保训练和比赛的每个环节都符合标准化的流程，减少非正常运动导致的伤害风险。

2 提高运动保护意识和支持

在运动中加强保护支持不仅要求教练员的准确指导，同时也依赖于运动员的自我保护意识。运动过程中意外是在所难免的，如何在事故发生时迅速做出正确的反应至关重要。例如，掌握基本的摔倒技巧、在关键时刻学会利用翻滚减缓冲击力，都是基础的自我保护技能。而在运动实施层面，要确保场地设施的安全性，这包括对场地的平整度、硬度等因素的考量，以及对使用器材的定期检查和维修，从源头减少安全风险。

3 强化医务监督和救护体系

医务监督工作对运动损伤预防起着至关重要的作用。体格检查可以在运动员参与训练和比赛前及时发现潜在的健康风险，及早采取干预措施。在运动过程中，医务团队需随时待命，对突发情况作出迅速响应。确保现场的急救设施和药品充足，并有专业的医护人员在现场进行专业的初步处理和判断，对运动损伤的严重性进行评估，以便于实施下一步的救护措施。

二、常见运动损伤的处理方式

(一) 运动损伤的分类分析

运动损伤作为活动过程中的一个不可忽视的风险，通常会给参与者带来一定的痛苦和未来的潜在健康问题。在多种运动实践中，通过对损伤类型的了解和研究，我们通常将其划分为开放性损伤和闭合性损伤两大类，这两者在表现、产生的机制及后续管理上各自展现出独特的特征。开放性损伤通常伴随着皮肤的破损和可能的外部污染，例如擦伤、刺伤和骨折。擦伤和刺伤多由于外部物体与身体表面的摩擦或直接冲击造成，它们往往伴随着血液的流失以及潜在的感染风险。开放性骨折则是骨折伴随着皮肤完整性的破坏，这增加了治疗的复杂性，由于外部的直接接触，增加了感染的风险，同时也对伤者的生理和心理造成更大的冲击。在闭合性损伤中，皮肤的完整性未被破坏，例如肌肉损伤、关节脱位和闭合性骨折。肌肉损伤通常源自于运动过程中的过度拉伸或冲击，

可能引发疼痛和运动能力的丧失。关节脱位则涉及到骨骼的相对位置的改变,带来极大的疼痛和功能障碍。闭合性骨折虽然没有外部伤口的形成,但骨折的疼痛和功能损害仍然相当显著。

(二) 运动损害的处理方案

1 开放性损伤的处理方式。一旦发生开放性损伤,对于损伤位置的快速和适当的处置是至关重要的。这通常包括止血、清创和消毒等步骤。快速进行止血措施可以减少出血量,降低感染的风险。接着,使用适当的方法对伤口进行清洁和消毒是非常必要的,以消灭可能进入伤口的有害微生物,并为后续的伤口愈合创造良好的条件。然而,选择什么样的消毒剂在处理时需要考虑伤口的位置和性质。例如,由于龙胆紫有收缩效果,对于关节位置的损伤可能不是最佳选择,因为它可能限制关节的活动。同时,红汞因其含有无机汞,对于口腔部位的损伤则不宜使用,同时与碘酒一起使用也是不适宜的。此外,为了避免在面部留下有色的瘢痕,不建议使用龙胆紫和红汞,而新洁尔灭可能是更好的选择。对于那些因为运动导致的伤口比较脏,或者深度较大、伤口内有杂物的情况,这种复杂性可能增加感染的风险。为了减轻疼痛并进行深入的清洁,可以考虑使用普鲁卡因进行局部麻醉。经过麻醉后,使用消毒毛刷小心地将伤口中的杂物清除干净是非常关键的。而对于高风险的伤口,为了预防破伤风,可能还需要注射破伤风抗毒素。

2 闭合性损伤处理。闭合性损伤是一种不破损皮肤的内部损伤,如肌肉拉伤、肌肉挫伤等。对于这种损伤,处理的时机和方式都至关重要,直接关系到患者的恢复速度和效果。在发生闭合性损伤的初始 24 到 48 小时内,处理的核心在于减少炎症和肿胀。为此,首先需要确保受伤者获得足够的休息,减少不必要的运动和压力,特别是在受伤的部位。此时,冷疗是一种有效的减少炎症的方法,可以使用冰袋或冷敷贴对受伤部位进行冷敷,每天 5 次,每次持续 15 分钟,以达到镇痛和减轻肿胀的效果。为了进一步控制肿胀和疼痛,受伤侧的组织需要保持放松。加压包扎可以有效地限制组织的肿胀,同时也可以为受伤部位提供必要的支撑。在包扎之后,患者应将患肢抬高,使其高度略高于心脏,以利于减少患肢的血液回流,进一步缓解肿胀。随着时间的推移,受伤的组织进入了中后期的恢复阶段。此时,冷疗不再是主要的治疗手段,转而使用热疗和理疗。热疗有助于促进血液循环,加速组织的修复。而理疗,如电刺激、超声等,可以进一步加速恢复,增强受伤部位的功能。

3 脱位治疗,脱位是一种常见的关节损伤,通常发生在肘关节、肩关节等部位。处理脱位的方法可以根据特定情况进行不同的操作,以最大程度减少疼痛和进一步损害。肘关节脱位是一种相对常见的损伤,通常发生在运动和体育活动中。治疗肘关节脱位的关键是正确的复位方法。按照一种常见的方法,应该顺着患者小臂方向进行牵引,然后抓住手腕,另一只手顶住肘部,其余四指按住鹰嘴。通过逐渐施加轻压和旋转,可以重新定位脱位的肘关节。复位后,必须再次伸直肘部以确保正

确的位置。对于肩关节脱位,通常采取旋转法处理。这包括将患者的上臂旋转向内,以恢复关节到正常位置。然后,患者的手臂应小心地慢慢提升,同时保持肘部弯曲。这个过程需要在专业医疗人员的指导下进行,因为错误的方法可能会导致更多伤害。有一点非常重要,即在在没有足够专业经验和技能的情况下,不应该强行进行复位。复位失败或者复位技术不够熟练可能导致进一步伤害或并发症。因此,在不确定的情况下,最好立即送伤者前往医院,以便由专业医疗人员进行处理。在送往医院之前,可以通过简单的方式,如用冰敷来减轻疼痛和肿胀,但最终的治疗需要专业医疗人员的干预。

4 骨折处理方式。骨折是一种在外力作用下导致骨头完整性破坏的临床情况。在处理骨折时,关键的目标是确保骨折部位的正确愈合,以便尽快恢复骨骼的功能和结构。骨折处理的关键在于骨折部位的稳定性和外伤的缓解。首要任务是固定骨折位置,以确保骨折两侧的关节得到充分的支持,不可轻易将碎片抛弃。这有助于减轻患者的疼痛,防止骨折位置的进一步移位。在处理骨折时,首先要固定骨折近端,同时保留外侧末端的位置。这是因为骨折的近端是与身体相连的一端,固定它有助于恢复骨骼的稳定性。外侧末端的保留是为了确保充分的血液供应到骨折部位,以促进愈合。观察血液运输情况的重要性在于及时发现血供问题,因为血液是骨折愈合所必需的。另一方面,不可将骨折的断端位置捆绑,这是因为过度的压迫可能会导致血流受阻,进一步损害骨折部位的血液供应。保持适当的血液供应对于骨折愈合至关重要,因为血液携带着营养和氧气,帮助新骨组织的形成和修复。

结束语:

运动损伤指的是在运动过程中出现的损伤,运动损伤与训练内容、训练项目以及场地条件等因素有着密切关系。应当对运动损伤原因进行分析,总结预防原则,制定合理的训练方法,从多方面着手,提高运动安全,减少损伤。

参考文献:

- [1]刘军飞.体育锻炼中常见运动损伤的急救与预防措施[J].文体用品与科技,2020(21):3.
- [2]王安利.闭合性软组织损伤的病理变化、处理原则及方法[J].田径,2001(5):3.
- [3]张丽丽.青少年运动损伤的调查研究[J].课堂内外:教师版(中等教育),2020.
- [4]谢海军.预防运动损伤,生理心理双线并进[J].江西教育,2021(37):2.

作者简介: 邴渊, (出生年月 1984-12 月), 性别, 女 民族, 汉族 籍贯, 江苏南京 单位 南京传媒学院, 职称 讲师 学历, 硕士 研究方向 体育教育