

# 高校学生运动损伤的应急处理与预防

崔娜

(北京信息职业技术学院)

在体育运动中所造成的人体组织或器官在解剖上的破坏和生理上的紊乱,被称为运动性损伤<sup>[1]</sup>。软组织损伤则是指人体运动系统、皮肤以下骨骼之外的组织所发生的一系列急性挫伤或裂伤,包括肌肉、韧带、筋膜、肌腱、滑膜、脂肪、关节囊等组织及周围神经、血管的损伤,是运动性损伤中最常见的一种<sup>[2]</sup>。运动损伤人员会产生严重疼痛,影响其正常生活和健身运动,如果不及时采取治疗,有可能会发展成为慢性损伤。

1 处理方法可根据具体情况选用一种或数种并用。

1.1、闭合性软组织损伤,第一步就是止痛、预防及消除肿胀。在急性期,首先要利用可用条件防止和减少损伤组织内出血、渗水、水肿。如用得好得快(利多卡因氯己定气雾剂)或者云南白药气雾剂喷于患处,同时就地取材,利用袋装冷饮或者饮料瓶自制冰袋局部冷敷。第二步就是在止痛、预防及消除肿胀处理的同时,根据伤者损伤的具体情况做初步的检查。如怀疑有合并骨折或较严重的断裂伤应使其损伤部位制动,并立即送往医院作进一步的诊断处理。

1.2、开放性软组织损伤,如擦伤、切割伤等,正确及时地对创面进行清洁与冲洗,浅表伤口进行消毒包扎。如果创面较深,进行简单消毒包扎后送往医院做进一步处理,必要时注射破伤风。

1.3、关节扭伤,24小时内进行冷敷,同时用得好得快(利多卡因氯己定气雾剂)或者云南白药气雾剂喷于患处;24小时后采用热敷理疗,同时可采用红花油涂擦患处或外敷消肿止痛膏等外用药。

1.4、骨折,尤其要注意开放性骨折,伤口要用无菌敷料包扎。不要做任何移动,必要时采用托板固定,若疼痛剧烈,可口服止痛药止痛,立即送往医院就诊。

## 2 运动性损伤的预防与对策

近年来,学校教育越来越注重学生的德智体全面发展。体育运动不但是学生学业考核的必要科目,更是成为广大学生课后锻炼身体放松身心的业余项目。青年学生特别喜欢激烈的对抗性比赛,要做到完全避免体育运动中的伤害事故是不可能的。为了维护学生的身心健康,应尽量减少外伤的发生率,加强预防与应急处理是非常必要的途径。

2.1、在运动之前,要进行热身运动,活动活动筋骨,从而减小运动时发生运动损伤的风险。根据具体的运动项目决定热身时间的长短以及具体的热身活动。

2.2、一定要在安全地带进行锻炼。学生在校内运动锻炼的场地一般是操场,因为操场是专门为学生提供运动的场地,比较安全。运动前要检查运动的场地上有无石头、积水等,这些都有可能致学生在运动的过程中摔倒擦伤,造成不必要的伤害。

2.3、运动之前要做好防范措施,准备必要的防护装备,比如护腕、护膝等,以保护手腕和膝盖等易受伤部位。还要求学生运动时选择防滑的鞋子,减少运动时滑倒摔伤的风险,另外运动过程中,尽量避免彼此之间发生碰撞。

2.4、加强医务监督,做好入学体检及随访工作:学校应认真做好新生入学体检,对有基础性疾病的学生应做好定期随访,对需要免体的学生应做好记录,必要时应该安排学生进行定期的体检,以防止在运动的过程中出现意外,造成严重的后果。伤病初愈的人参加体育运动前,必须取得医生的同意。对于参加重大比赛的学生,比赛前后要积极进行身体补充检查,体检不合格者,不允许参加比赛。

2.5、加强体育安全教育。发生在课外的运动损伤,多是因为学生缺乏安全保护意识。要积极开展预防运动损伤安全教育,培养学生自觉防范各种运动损伤的意识。一方面,在剧烈运动前一定要做好准备活动,并且准备活动要充分,准备活动的动作一定要做正确、做到位;另一方面,运动结束后,要进行整理活动。这就需要老师在平时的体育运动中加强教育与引导,要让学生充分意识到准备活动与整理活动的重要性。运动前不做准备活动,在运动神经系统和各种器官的功能还未达到适应水平时,就急忙投入到剧烈运动中,会导致运动时肌肉关节僵硬,协调性差,容易造成损伤。而运动后的整理活动也能及时缓解肌肉僵硬,避免疲劳积累,加速受累部位血液部位循环,促进新陈代谢。

2.6、加强学生道德方面的培养,树立良好的竞争风尚,遵守比赛规则,不应为了比赛结果去恶意伤害别人。

2.7、学校应高度重视学生的体育活动设施,改善客观条件,避免因场地、器械、光线不足等原因导致学生出现运动损伤。特别要提醒学生运动时一定要穿运动鞋,让学生能够在运动时主动认识到安全问题。

加强体育锻炼、强健体魄,对于大学生的学习和生活具有非常重要的积极作用。在进行体育锻炼的同时,老师要引导学生提高安全意识,运动损伤并不是不可预防和避免的,只要在思想上高度重视,并且采取切实可行的预防措施,就有可能将运动损伤尽可能地消灭在萌芽状态,维护学生的身体健康,保障体育活动的顺利开展。

## 参考文献:

[1] 白秋菊.龙血竭胶囊联合跌打丸治疗大学生运动性损伤的临床疗效分析[J].中医药学报,2014,42(2):132-134.

[2] 陈国平,邢伟,狄海庭,等.青年人运动性膝关节损伤的MRI表现与功能评分对照[J].中国CT和MRI杂志,2014,12(4):73-76.