

急性运动性损伤处理与防范

张庆珍 杨雄志

(浙江医药高等专科学校 宁波 315100)

摘要 :目的 :通过在校大学生运动性损伤情况的分析提出科学合理的相应对策。方法 :分析 128 例大学生急性运动性损伤的原因 ,对损伤情况采取合理治疗与防范举措。结果 :急性运动性损伤通过合理治疗和措施取得了比较满意的效果。结论 :科学分析大学生急性运动性损伤原因和采取合理防范举措对大学生今后的健康成长十分重要。

关键词 :急性运动性 ;损伤 ;处理 ;防范

中图分类号 :R 685 文献标识码 :B 文献编号 :1671-4040(2005)02- 0030-01

急性运动性损伤是高等院校学生常见病。大学生是个充满青春活力的群体,他们精力充沛,活泼好动,体育运动又是广大青年学生最喜爱的一项活动。但是由于卫生保健知识的缺乏,各种运动性损伤时有发生。又由于缺少必要的急救常识,导致伤病的加重,不仅影响了学习与生活,甚至可能造成伤残。因此,做好大学生急性运动性损伤的防治与处理非常重要。

1 临床资料

1.1 2002 年 9 月~2004 年 12 月收治在校学生急性运动性损伤病例共 128 例,男 121 例,占 94.53%;女 7 例,占 5.47%;年龄 18~23 岁。

1.2 损伤部位与性质 见表 1。

1.2.1 损伤的部位分析 以下肢最多为 96 人,占 75%;其次为上肢 22 人,占 17.19%。其中又以踝关节损伤最多。因踝关节本身存在外侧比内侧韧带长且细,韧性较弱的生理缺陷,所以外侧副韧带为最容易受伤的关节韧带。加之运动时足处于腾空状态而自然有跖屈内翻的倾向,当落地时,出现一侧倾斜,踩在他人脚上或球及其它物体上,就会以足的前外侧着地,因内翻而导致受伤^[1]。

表 1 损伤部位与性质					例	
性质	部位				合计	百分比
	头面部	上肢	胸、背、腰骶	下肢		
骨折				3	3	2.34
关节脱位		4			4	3.12
韧带损伤		11		79	90	70.31
肌肉损伤		5	4	12	21	16.40
皮肤损伤及其它	5	2	1	2	10	7.81

1.2.2 运动性损伤以软组织损伤为主,占 70.31%,其次为肌肉损伤,皮肤、头面部损伤等。头面部受伤中有 4 例为眼睑划伤。

1.3 原因分析

1.3.1 对抗性较强较激烈的运动 128 例运动性损伤患者中,有 84 名是在激烈的足球、篮球比赛中受伤,占 65.63%,其中以足球受伤最多,其次为篮球、田径等。由于运动量过大,机体过于疲劳,局部组织负担过重,加之有的运动参加的人数多,竞争激烈,冲撞机会多,致使受伤的机会增加。

1.3.2 个人因素 (1) 缺乏安全意识和自我保护意识。运动前不做准备或准备不充分,操作不规范,动作粗野或违反运动规则,无自我保护措施。4 例眼睑受伤患者均是在比赛中因

眼镜破碎而导致受伤。(2) 精神紧张,疲劳,注意力不集中,求胜心切,带伤运动等。

1.3.3 其它因素 如场地拥挤,设备欠佳,管理不规范,天气恶劣等因素。

2 处理与防范

2.1 处理 拉伤、挫伤、扭伤是最常见的急性闭合性软组织损伤,是由机械外力瞬间作用于机体的局部所造成的局部损伤^[2]。其临床表现主要为“红、肿、热、痛”。治疗的原则以消肿止痛为主。(1) 首先应立即停止运动,局部施以冷敷,减少出血和疼痛。可用冰块或冷毛巾敷在受损部位,每隔 1h 1 次,每次 15~20min。(2) 用弹力绷带加压包扎肿胀部位,减少局部血液循环,减少出血和渗出,避免重复性损伤,使局部得到充分休息。(3) 抬高患肢,促进静脉回流,有利于减轻局部肿胀。(4) 48h 后可改为热敷,可促进局部组织血液循环,有利于肿胀消退。还可同时配用活血化瘀药物,如中药金黄散加蜂蜜以药酒调均敷于患处,效果较好。(5) 脱臼患者应立即制动、止痛、复位处理。骨折应先制动固定,后立即送医院治疗。

2.2 防范措施 (1) 在新生入校时,开展健康教育,讲授运动性损伤的常识和方法。(2) 各组织部门密切配合,对学生讲授运动安全的重要性。利用讲座、板报等形式向学生传授运动生理,人体解剖等基本知识,提高学生自我保护能力和防范能力。做到运动前做好充分准备,运动中遵守规则,学会自我检查、自我调节、自我保护的方法,提高自我保健和群体保健知识^[3]。(3) 保持充足的睡眠,劳逸结合,避免过度疲劳。不带病、带伤运动,以免损伤加重,根据自己的体力进行运动,量力而行。(4) 医务室、体育部、学生部应密切配合,对易发生伤害的地点、时间、人群加强防范,合理安排课外体育活动。(5) 实施医务监督,并提供咨询和有关医学指导。积极治疗急性损伤,防止继发感染。

参考文献

[1]郑琳.某高校体育系篮球运动员运动损伤调查[J].中国校医,2004,18(3):232~233
[2]李伟,李华东.大学生体育运动性伤病的处理[J].黑龙江农垦师专学报,2002,61(3):92~93
[3]孔文红.谈谈大专生运动性损伤的原因及预防[J].抚州师专学报,1998,57(2):152~153

(收稿日期:2005-01-22)