

# 运动受伤后不可大意 看看如何应急处理



外伤后最常见的症状就是疼痛,此时可以适当服用一些止痛药,例如阿司匹林、扶他林或其他止痛片,但一定要慎重,因为止痛片有可能掩盖伤情。

因此,运动受伤后切不可大意,一定要找有经验的医生进行诊治。

## 各种运动损伤 的应急处理

**擦伤**,即皮肤的表皮擦伤。如擦伤部位较浅,可涂络合碘;如果创面较脏或有渗血时,应使用生理盐水先将伤口清洗干净,然后再涂上络合碘。

**肌肉拉伤**,指肌纤维撕裂而致的损伤。主要是由于运动过度或热身不足造成,可根据疼痛程度推断受伤的轻重,一旦出现痛感应立即停止运动,并在痛点敷上冰块或冷毛巾,保持30分钟,以使小血管收缩,减少局部充血、水肿。受伤后切忌立即搓揉及热敷。

**挫伤**,由于身体局部受到钝器打击而引起的组织损伤。轻度损伤不需要特殊处理,经冷敷处理24小时后可用活血化淤剂,局部可用伤止痛膏贴上,在伤后第一天予以冷敷,第二天热敷。较重的挫伤可用云南白药加白酒调敷患处并包扎,隔日换药一次,每日2~3次,可加理疗。

**扭伤**,由于关节部位突然过猛扭转,拧扭了附在关节外面的韧带及肌腱所致,多发生在踝关节、膝关节、腕关节及腰部。不同部位的扭伤,其治疗方法也不同。(1)急性腰扭伤。可让患者仰卧在垫得较厚的木床上,腰下垫一个枕头,先冷敷,后热敷。(2)关节扭伤。跟关节、膝关节、腕关节扭伤时,将扭伤部位垫高,先冷敷两天后再热敷。(3)脱臼,即关节脱位。一旦发生脱臼,应叮嘱病人保持安静,不要活动,更不可揉搓脱臼部位。如脱臼部位在肩部,可把患者肘部弯成直角,再用三角巾把前臂和肘部托起,挂在颈上,再用一条宽带缠过脑部,在对侧打结。如脱臼部位在髋部,则应立即让病人躺在软卧上送往医院。

**骨折**,常见骨折分为两种:一种是皮肤不破,没有伤口,断骨不与外界相通,称为闭合性骨折;另一种是骨头的尖端穿过皮肤,有伤口与外界相通,称为开放性骨折。骨折后肢体不稳定,容易移动,会加重损伤和剧烈疼痛,可找木板、塑料板等将肢体骨折部位的上下两个关节固定起来。如一时找不到外固定的材料,骨折在上肢者,可屈肘关节固定于躯干上;骨折在下肢者,可伸直腿足,固定于对侧的肢体上。怀疑脊柱有骨折者,需早卧在门板或担架上,躯干四周用衣服、被单等垫好,不要移动,不能抬伤者头部,这样会引起伤者脊髓损伤。昏迷者应俯卧,头转向一侧,以免呕吐时将呕吐物吸入肺内。怀疑颈椎骨折时,需在头颈两侧置一枕头或固定患者头颈部,使其在运输途中不发生晃动。

## 运动损伤用药有原则

### 怀疑骨折,别急着吃止痛药

外伤后最常见的症状就是疼痛,此时可以适当服用一些止痛药,例如阿司匹林、扶他林或其他止痛片,但一定要慎重,因为止痛片有可能掩盖伤情。此外,止痛药还会损伤胃黏膜,有导致胃出血的危险。因此,如果我们在运动中不慎受伤,不要滥用止痛药。消化性溃疡、出血性疾病患者更须禁用止痛药。

### 少用红药水、紫药水消毒伤口

运动不慎常会碰破皮肤。此时需要对伤口进行消毒。提到消毒药水,大家常会提起红药水、紫药水以及碘酒。选择消毒药水要视伤口的情况而定。如伤口很深,要用双氧水消毒,以预防厌氧菌感染。如伤口面积较大,就不适宜用碘酒、酒精进行消毒,因为这些消毒剂对伤口的刺激太强,还容易造成色素沉着。目前临床上已很少

用紫药水或红药水消毒伤口,因其颜色常会掩盖伤情。有些临床医生会推荐使用络合碘消毒伤口,这种药物性质温和,消炎能力强,对皮肤的刺激也比较弱。

### 使用抗生素不超过一周

如果伤口较大,出血较多,或者伤口里混进一些脏东西,可适当服用抗生素以预防感染。外伤时,年轻人一般易受革兰氏阳性菌感染,因此可服用针对阳性菌的药物,如青霉素类抗生素。老年人体质虚弱,有可能合并革兰氏阴性菌感染,可以考虑口服广谱抗生素。需要指出的是,日常生活中绝大多数运动损伤是用不着抗生素的,服药时间最好不要超过一周。

如用药后伤口迟迟不愈合,就要怀疑伤口是否合并感染或含有异物。此时,伤者最好去医院就诊,因为这些伤口单靠服药往往无法愈合,还需配合其他治疗措施。

## 运动损伤可预防

主动预防损伤,比发生损伤后再去治疗更为重要。

**训练方法要合理**。要掌握正确的训练方法和运动技术,科学地增加运动量。对于不同性别、年龄、运动水平及健康状况的人,训练时在运动量的安排上应因人而异、循序渐进。例如,年龄小的在训练内容上,应把全面身体训练和专项身体训练结合起来,并以全面身体训练为主;在运动量的安排上应考虑到他们的生理特点,与成年人比较训练时间要短些,强度、密度要小些。

**准备活动要充分**。不少运动搓伤是由于准备活动不足造成的。准备活动可以提高中枢神经系统的兴奋性,克服机体机能活动的生理惰性,为正式练习作好准备。准备活动能提高肌肉的力量、弹性和灵活性,同时也可以提高关节韧带的机能,增强韧带的弹性,使关节腔内的滑液增多,防止肌肉和韧带的损伤。在进行准备活动时,既要躯干、肢体的大肌肉群和关节充分活动开,同时也要注意各个小关节的活动。

**注意间隔放松**。在锻炼中,每组练习后为了更快地消除肌肉疲劳,防止由于局部负担过重而出现的运动伤,组与组之间的间隔放松非常重要。一些运动者对这一问题重视不够,他们在每组练习后往往站在一旁不动或千篇一律地做些放松跑。这样并不能加快机体疲劳的消除,再进行下组练习时还易出现损伤。由于各个项目锻炼内容不同,间隔放松的形式也应有所区别。例如,着重于上肢练习的项目,在间隔期间可放松慢跑;着重于下肢练习的项目结束后,可以在垫子或草地上仰卧,将两腿举起抖动或做倒立。这样一方面可以促进血液的回流,改善血液的供给,另一方面也能使已疲劳的神经细胞得到休息,这对于消除疲劳及防止运动损伤有着积极的意义。

**防止局部负担过重**。在锻炼中应避免单调片面的训练,防止局部负担量过重,造成运动损伤。

此外,注意选择锻炼场地,也是预防运动损伤的重要方面。