

户外运动的这些常见运动损伤如何及时处理?

近些年来,飞盘、腰旗橄榄球、徒步、攀岩这些户外运动受到许多年轻人的追捧,成功吸引到一大批群体成为户外运动的忠实爱好者。

到户外走动是保持健康和接触大自然的好方法,但是户外运动引起的相关伤害也会显著增加。据统计,每年有超过350万的人群因运动或参加娱乐活动而受伤。即使是专业运动员,虽然他们在大多数运动伤病中恢复得相当快,但如果得不到及时解决,也可能意味着运动员生涯的提前结束。

户外有哪些常见的运动伤害?如何预防和处理这些损伤呢?

本报记者 黄啟元

1. 扭伤

扭伤是一种影响韧带的损伤(韧带是连接骨骼和关节的组织)——最常见的形式是过度拉伸导致的撕裂。扭伤通常是由于快速扭转或其他笨拙的运动(包括跌倒)发生的。而其中,踝关节扭伤是最常见的扭伤形式,以疼痛和肿胀为特征。损伤通常发生在外侧韧带上,严重程度可以从拉伤到撕裂。

对于户外运动爱好者而言,脚踝扭伤通常发生在精神注意力不集中时。因此,在运动过程中注意认真走好脚下的路,这对徒步爱好者而言尤其重要。

一旦发生扭伤,请立刻停止运动并休息,有条件的可以对受伤部位进行冰敷。如果疼痛严重,请就医进一步治疗。

2. 拉伤

肌肉纤维或肌腱撕裂时会出现拉伤,多数情况下是由于突然运动造成的,在网球运动员、高尔夫球手和曲棍球运动员中很常见。

拉伤可能导致肌肉痉挛、肿胀和难以移动受影响的部位,这通常局限于腿部、手臂、颈部和背部。偶尔可能需要手术来解决严重的拉伤,但大多数情况下通过休息、冰敷以及在某些情况下使用拐杖即可治愈。

3. 应力性骨折

在户外运动中,应力性骨折是一种比较常见的损伤情况。这是过度使用导致的损伤,通常体现在小腿或足部骨骼出现裂缝。人们很容易通过疼痛的部位和感受来判断是肌肉问题还是应力性骨折。如果是肌肉问题,身体疼痛的感受会更加弥散,对于应力性骨折,疼痛局限于一个部位且感受更加尖锐。

如果出现骨折,即使是轻度骨折也应被视为需要立即治疗的医疗紧急情况。可能需要石膏来促进愈合,并且恢复时间可能比许多其他类型的运动损伤相关的时间更长,甚至也可能需要手术来修复。

4. 足底筋膜炎

足底筋膜炎是一种足部疾病,在跑步者以及以下肢运动为主的项目中最为常见。足底筋膜是一条组织带,从脚跟一直延伸到脚趾,它的损伤特点是脚后跟或脚底感到疼痛。导致足底筋膜炎的生物学因素包括旋前困难、高足弓或扁平足、紧绷的跟腱和紧绷的小腿肌肉。

足底筋膜炎的治疗流程可以称为RICE。除此以外,可能还需要使用布洛芬来减轻炎症,同时进行拉伸(适当的时候)和按摩以缓解紧绷感。

5. 髂胫束综合征

髂胫束综合征也是跑步者以及下肢运动最常见的过度使用损伤之一。髂胫束是一条从臀部外侧向下延伸到膝盖外侧直到胫骨的组织带。疼痛通常是由髂胫束在胫骨外侧(膝盖处)摩擦引起的。

当在不平坦的表面上进行下肢运动以及肌肉组织变得紧绷时,该部位的摩擦会变得更加严重。穿破旧或不合适的鞋子也有可能导致髂胫束综合征。

因此,面对这种情况,首先是停止下肢运动,拉伸放松肌肉组织,选择合适的穿戴装备。严重时,可能需要相应的矫形器来解决因身体形态变化产生的力学问题。

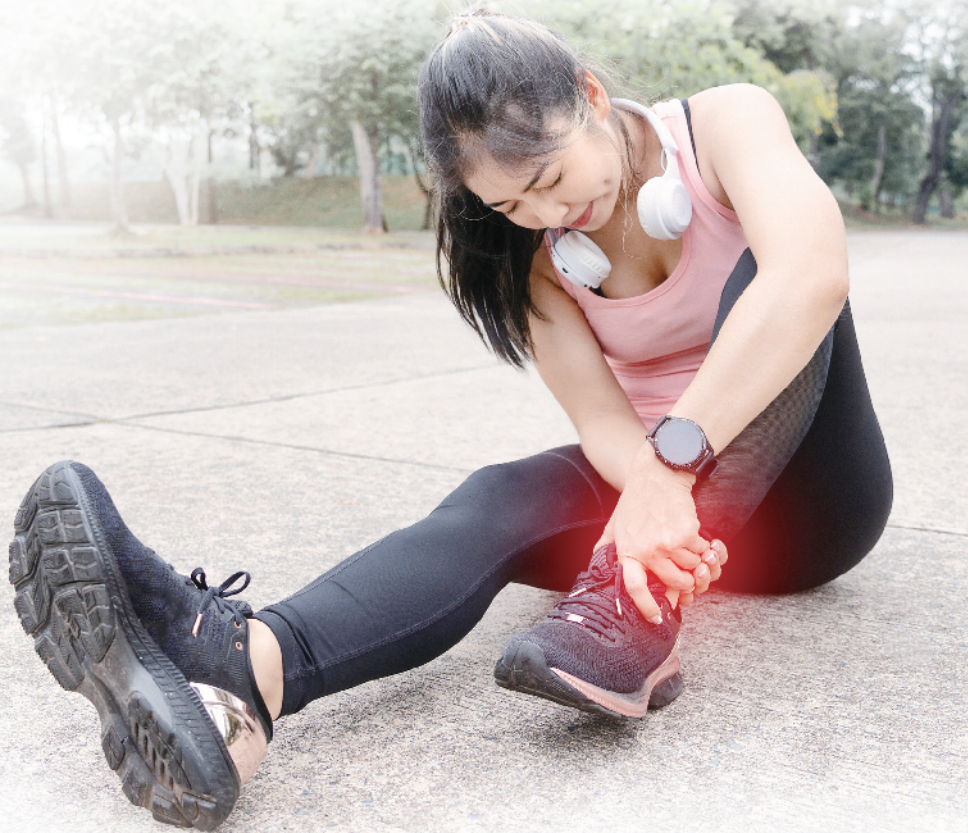
6. 腰痛

腰痛可能是由于腘绳肌紧绷、肌肉不平衡、核心肌无力、姿势不良、不正确的运动形式和跌倒造成的。大多数腰痛是由肌肉组织的失调和虚弱引起的。为了防止进一步的问题,日常生活中就要时刻注意脊柱的正确形式和直立对齐。

腰痛人群要加强核心,伸展腿部、腰部、腰椎和臀部。锻炼后使用RICE方法缓解疼痛。

7. 膝痛

膝痛在热爱运动的人群中并不少见,



尤其是跑步者以及其他下肢运动中。大多数膝盖问题源于过度使用、磨损、穿着不正确的鞋子、肌肉不平衡或异常,例如腿长不均匀、弓形腿和膝盖受伤等。

膝盖疼痛的治疗与其他损伤有所不同。通常,膝盖疼痛会随着肌肉力量训练、合适的鞋型或矫形器而消失。如果疼痛持续2周或更长时间,则需要及时向专业人员咨询,例如运动医学医生或足病医生。当然,在日常的预防中,也要注意穿着适合的鞋来进行运动。

说了这么多常见的运动损伤,相信各位“发烧友们”对于运动损伤一定有了自己的判断。但其实在运动中,最容易被大家忽略的是下面这类,我们将其称为“周末勇士”综合征。

整周久坐不动,然后在周末到来时进行大强度运动甚至过度运动极有可能会引起运动损伤。如果你整个冬天都没有跟上一项活动,请不要在夏天到来之际直接加入一项新的运动。你需要慢慢增加强度和频率,让你的身体适应你对它的要求。

最后,为了让大家真正享受到户外运动的乐趣,我们还有更多提示:

- A 运动前热身;
- B 佩戴合适的装备:无论是头盔、合适的鞋子、防护垫等,都会降低受伤的风险;
- C 保持水分:脱水会对性能产生负面影响,并导致肌肉疲劳或过度劳累,从而

增加受伤的机会。确保在任何体育活动之前、期间和之后喝大量的水;

D 知道何时停止:在受伤时忍耐疼痛或继续运动会很快导致后续受伤和较长的恢复时间。知道何时休息对于保持运动的活跃度至关重要。如果你在项目中已经很累,那么就不要再继续运动了,疲劳时受伤的可能性要大得多;

E 练习正确的技术:户外运动伤害的另一个主要因素是不正确的技术,它几乎可以影响任何人,无论是什么运动项目,学习正确的技术和如何发力均有助于预防一些最常见的运动损伤。

遇到运动损伤的措施分别为:保护、休息、冰敷、加压、抬高。

①保护受伤的部位,不让它受到第二次损伤。

②针对限制患处的活动的休息,肌肉及韧带损伤后,局部制动是关键。

③及时对患处进行冰敷可以减少出血、缓解疼痛、炎症的控制等。

④加压一般在受伤后的24—48小时内实施,可以限制患处进一步的肿胀,常使用加压绷带包扎伤口,加压要从离心脏远的那端一层层向近端包扎,切记不要包扎过紧,包扎过紧极易引起局部肌肉坏死。加压时可以配合冰敷同步进行。

⑤抬高是将患处抬高,更多的是利用重力帮助血液及组织液回流来减少受伤部位肿胀,缓解疼痛。

中国马拉松运动之源(一)

连载

序篇

缘起

万事万物都有自己的源头。

中国马拉松运动也有自己的发祥地。历史的洪流滚滚向前。但是,人们从来都希望了解自己从哪里来,如何一步步走到今天。

因此,多年以来,世界各地人们会努力追寻每一件重大历史事件最初的“起跑线”在哪里,并且,人们也希望能够知晓是什么人,在这一事件的开端,迈出了有标志意义的那一步。

中国马拉松运动,实际上是在江苏的土地上开始起跑和完赛的。

诸多在江苏土地上发生的具有“里程

碑”意义的真实故事,共同构成了“中国马拉松运动之源”。这堪称是体育史赋予江苏这片体育沃土的一份源于史实的荣耀。

马拉松比赛是唯一能够在奥运会闭幕式上颁奖的比赛项目。这展现了马拉松作为人类坚强意志和钢铁毅力的象征,在奥林匹克事业之中有着其他运动项目难以企及的地位。

马拉松及其衍生的“路跑运动”也是当今世界最为热门、普及度最高的运动之一。运动参与的人数之多、投入的热情之炽,同样是其他很多项目都难以比拟的。

马拉松运动的起源,是在世界上早已家喻户晓的故事。奥林匹克的故乡希腊,

“马拉松”的地名构成了这项运动的名称。

公元前490年,希腊在马拉松战役之中获胜。已经负伤的传令兵菲迪波德斯为了带回胜利的消息,从马拉松平原向雅典城的中央广场疾驰。他在广场上向等待喜讯的同胞高呼“我们胜利了”之后,精疲力竭,倒地殉国。

在奥林匹克运动走向复兴时,著名法国雕塑家马克斯·克罗塞根据这位英雄人物的形象,于1881年完成了极负盛名的雕塑作品《我们胜利了》。这座雕塑深深感动了法国科学院院士米歇尔·布里尔。而这段史实也让他萌生了创设马拉松赛跑的念头。

1896年,有“现代奥林匹克之父”美

誉的著名体育活动家顾拜旦采纳了这位院士关于设立“马拉松”运动项目的建议。随后,马拉松从历史之中的战役名称走入现代奥运会,成为运动项目名称。

1896年4月6日至15日,第一届现代奥运会在希腊雅典隆重举行。4月10日,举行了从马拉松镇到雅典的长跑比赛,马拉松地名也正式成为运动项目名称。

第一届现代奥运会之后,马拉松比赛就在世界各地迅速而又广泛开展起来。而今世界几乎每个知名的城市都有自己的马拉松品牌赛事。同时在城市范围内开展不止一项马拉松比赛。(未完待续)

作者 胡卓然