

青少年运动损伤的预防及紧急处理

□康可



青少年正处于身体发育的黄金时期,他们的生理和心理尚未完全成熟,各器官系统发育不完全。儿童和青少年运动损伤除了具备一般运动损伤的共同成因,如运动前热身运动不足,运动结束时整理活动的缺乏,某些辅助运动不足,技术运动错误,运动过度疲劳,心理状态不佳,运动场地、器械设备和服装的不匹配,以及不良天气的因素等,还有其特有的内在因素。

原因

年龄 青少年骨骼发育不成熟,正在发育的软骨组织和肢体骨骼也相对脆弱,抗打击、防御能力相对较差,当韧带受到突然的外力而发生损伤时,软骨组织和骨骼经常会先受损伤。

性别 男生和女生发育时间不同,女生肌肉比例相对较少,因此,各关节的剧烈运动伤害发生概率相对较高;女生激素分泌呈周期性,如果月经不规律,会造成雌激素分泌下降,造成疲劳性骨折和关节韧带损伤。

体重 脂肪相对较多,身体重的人会使肌肉发达度减小,灵活性和耐力也相对较差,更容易发生伤害。近年来,“小胖孩儿”越来越多,更增加了青少年运动损伤的发病率。

其他 在身体状况不良的情况下,对意外事件缺乏敏锐的判断及快速准确的保护反应,可能导致运动损伤。

常见损伤部位

一般较轻的运动损伤常见的有局部擦伤、软组织挫伤、肌肉拉伤、关节扭伤,较重的有关

节脱臼、韧带损伤,尤其是膝关节前后交叉韧带损伤、半月板损伤及骨折等。

常见的损伤部位包括皮肤软组织、腰、膝、肩、肘、腕、踝,以及足跟部软组织的疼痛等。

青少年运动损伤主要有以下几个方面。

一、青少年腰椎的应力性骨折,在运动员中比较常见。

二、膝部韧带骨节骨膜炎多发生在12~13岁的孩子。通常表现为膝盖疼痛和经常性骨头肿大,并向外出凸。

三、胫骨近端疼痛。胫骨结节或者胫骨的前内侧或者前外侧,在剧烈运动后出现胫骨疼痛或者跳痛;踝关节及脚后跟骨突炎多发生在11~12岁,临床表现为运动期间或运动后出现脚后跟底部或者周围疼痛。比如,反复练习投篮的孩子身上出现肩膀周围模糊疼痛或肘关节疼痛,在手和膝部关节周围的模糊疼痛可能会伴随肿胀,生长板骨折发生在上肢,通常和创伤有关。

另外,在跑、跳和运动器械锻炼等剧烈运动中可能出现因急跑、急停、扭转、碰撞、躲闪、跳跃、踢腿等原因,造成韧带损伤、半月板损伤和髌骨脱臼等。

青少年运动损伤如果不及时处理,会造成二次损伤,严重的甚至影响关节的形态和功能,在特殊部位会影响青少年的生长发育。

预防

一是对青少年做好思想教育,提高防护意识,在集体活动中避免嬉戏、打闹,加强预防损伤的观念,培养青少年团结

友爱、互相帮助、互相保护的优良品质。在比赛或多人活动中,遵守比赛规则,杜绝不规范动作,如拉、推、搡、绊、扛等。

二是在训练、比赛时,要加强保护,做好准备工作,掌握动作要领,对运动时容易受伤的部位采取辅助手段进行针对性的练习,提高应急能力,加强薄弱环节练习,适应较大强度的练习。

三是要科学安排运动训练,加强保护,学会自我保护。加强身体训练,提高体质;加强基本技术的练习,掌握技术要领;合理安排运动量,注意运动器官的局部负荷量;要循序渐进,区别对待,遵守规则;在集体活动中,避免推拉、撞扯等不安全的动作;要有保护意识,加强运动场地安全。

青少年的运动方式有单人运动方式和多人运动方式,可选择的运动项目更加多样化。

单人运动方式可以选择跳绳、球类、游泳、轮滑、滑板、单车、跑、跳等。

多人运动方式可以选择跳绳、篮球、足球、羽毛球、乒乓球等。

紧急处理

常见的运动损伤紧急处理正确且及时,可以达到延缓病程、减轻疼痛、减少残疾、减少相关并发症,甚至挽救生命的目的。根据家庭和现场的条件,遵循以下原则。

一、保护受伤的肢体,以免再损伤。

二、受伤的部位至少休息24~48小时。

三、受伤区域可用冰块或冰

袋冷敷,用于毛巾包裹加以保护,冷敷20~30分钟,每天6~8次,也可以用冰冻镇痛喷雾进行紧急处理。

四、可用布带、毛巾条、绷带等用力包裹,包扎受伤处,不要太紧,以免导致神经受压和血液回流障碍。

五、无论坐还是躺,都应该使受伤的区域置于枕上抬高,增加患处的血液回流,减轻肿胀。一般高于心脏水平。

运动时要做好安全防范,预防运动损伤。

一、平时要加强安全教育,克服麻痹的思想,认真贯彻预防为主方针。

二、充分进行运动前准备活动,使肌肉的生理机能适应活动的需要。

三、避免技术动作缺陷,动作协调,避免幅度过大,减少技术性损伤。

四、量力而行,避免超负荷活动。

五、避免争强好胜的心理,水平不够或者身体状况不佳时,要根据具体情况进行活动。

六、注意运动场所环境。

七、穿合适的衣服、运动鞋,必要时戴护腕、护膝、护肘等。

康复方式

根据诊断结果,区别对待。根据不同的年龄、伤情和身体机能,选择康复训练要适度,以不增加损伤为前提。肌肉损伤后越早开始锻炼越好,康复方式遵循全面、循序渐进及适宜的运动量的原则。

急性损伤 对于有皮肤擦伤、挫伤的,用生理盐水清洗伤

口,碘伏消毒,也可以局部涂抹软膏。

冷热敷 冷敷、热敷时间根据部位不同在24~48小时内进行,每次15~30分钟,每天6~8次。热敷能扩张血管以达到消肿的目的,通常是在48小时之后进行。

按摩 按摩是治疗运动损伤的常用方式,既能舒筋活络,又能活血化瘀,缓解身体局部的疼痛,对一些软组织受伤疗效显著,通常是在受伤部位进行按摩,力度相对来说比较轻。

药物治疗 常用的有云南白药、跌打丸、三七片等,能起到消肿止痛的作用;另外,若皮肤有损伤,可以用碘伏以及含有杀菌作用的药膏等处理表皮损伤,再用软膏涂抹来缓解深部疼痛。

比较严重的关节扭伤、韧带损伤、关节脱臼、骨折等,要及时到医院就诊。根据病情,必要时需要进行影像学检查,进一步做制动、包扎、复位,甚至手术治疗。

(作者供职于郑州颐和医院)

请扫描二维码了解详情



每周一练(湿疮、痛经)

一、根据皮损形态不同,名称各异,如浸淫全身,滋水较多者,称为浸淫疮;以丘疹为主者,称为

- A.疥疮
- B.血风疮
- C.肾囊风
- D.四弯风
- E.浸淫疮

二、湿疮根据病程可分为急性、亚急性、慢性三类。急性湿疮以___为主,炎症明显,易渗出;慢性湿疮以___为主,易反复发作

- A.水泡、大疱
- B.丘疹、苔藓样变
- C.丘疹、水泡
- D.大疱、水泡
- E.红斑、丘疹

三、患者为女性,26岁,平素喜食辛辣刺激食物,在夏天晚上吃了火锅后,两手突起丘疹,灼热瘙痒无休,抓破渗液流脂水;伴心烦口渴,身热不扬,大便干,小便短赤;舌红,苔薄黄,脉滑。其治法是

- A.健脾利湿止痒
- B.清热利湿止痒
- C.清热解暑止痒
- D.凉血清火止痒
- E.清暑利湿解毒

四、湿疮血虚风燥证首选的方剂是

- A.消风散
- B.皮肤病血毒丸
- C.参苓白术散
- D.龙胆泻肝丸
- E.黄连解毒片

五、湿疮湿蕴肤证首选的方剂是

- A.皮肤病血毒丸
- B.消风散
- C.龙胆泻肝丸
- D.参苓白术散
- E.黄连解毒片

六、气滞血瘀而致痛经,经期最佳治法是

- A.理气行滞,调经止痛
- B.理气行滞,化瘀止痛
- C.理气行滞,活血调经
- D.疏肝理气,行滞止痛
- E.疏肝理气,活血行滞

七、因气滞血瘀而致痛经,最佳选方为

- A.膈下逐瘀汤
- B.血府逐瘀汤
- C.柴胡疏肝散
- D.少腹逐瘀汤
- E.开郁种玉汤

八、哪一项不是寒凝血瘀型痛经的主要证候

- A.行经小腹疼痛,拒按
- B.行经小腹冷痛,得热痛减
- C.行经量少,色淡红,质稀薄
- D.面色青白,畏冷身疼
- E.舌暗,苔白腻,脉沉紧

九、寒凝血瘀型痛经的临床特点是

- A.经后小腹隐隐作痛,腰酸腹胀,头晕耳鸣
- B.行经小腹绵绵作痛,小腹空坠喜按
- C.经期小腹冷痛拒按,得热痛减,行经量少,色黯黑有块
- D.经后小腹冷痛喜按,得热则舒
- E.行经小腹疼痛拒按,经色紫黯有块,血块排出后痛减

十、气滞血瘀型痛经的临床特点是

- A.行经小腹胀痛拒按,乳房胀痛,行经量少,淋漓不畅
- B.行经小腹冷痛,喜按喜揉,得热则舒,畏寒肢冷
- C.行经小腹疼痛,有灼热感,低热起伏
- D.行经小腹绵绵作痛,经血量少,色淡,质稀
- E.行经小腹隐痛,头晕耳鸣,腰酸酸软

十一、患者经期小腹冷痛,得热痛减,月经推后,量少,色黯有块,面色青白,肢冷畏寒,舌黯苔白,脉沉紧,最佳治法是

- A.温肾助阳,暖宫止痛
- B.滋肾养血,缓急止痛
- C.温经散寒,养血止痛
- D.温经散寒,化瘀止痛
- E.散寒利湿,化瘀止痛

十二、患者经前小腹胀痛拒按,经血量少,色紫黯有块,胸胁、乳房胀痛不适,舌质黯,有瘀点,脉弦。诊断为痛经,证属

- A.肝郁气滞
- B.肝脾不调
- C.寒凝血瘀
- D.肾虚肝郁
- E.气滞血瘀

(答案见下期本版)

上期答案(7月4日)

一、C	二、C	三、D	四、C
五、A	六、C	七、C	八、A
九、A	十、B		

心里有苦要发泄出来

□杨须 席娜

王女士在儿子的陪同下来到郑州市第八人民医院,一见到专家就失声痛哭起来,边哭边说:“他留下我自己走了,我也不想活了……”

原来,今年50岁的王女士跟丈夫感情非常好。王女士的丈夫脾气很好,从来没有对她发过火,洗衣服、做饭等家务都是她的丈夫承担。王女士可谓是在丈夫的呵护下生活了几十年。

几个月前,王女士的丈夫被查出肝癌晚期,她想尽一切办法也没能留住丈夫的生命。

王女士的丈夫去世后,王女士悲恸欲绝,感觉整天都塌了。亲朋好友都劝她想开点,不要哭坏了身体。王女士有时憋着不哭出来,可是这样一来,她每天

夜里都要在梦里哭醒,醒后就开始回忆和丈夫相处的点点滴滴,慢慢就出现失眠、早醒、烦躁、记忆力减退等症状。现在王女士万念俱灰,觉得活着没意思,一心想随丈夫而去。她的儿子实在不忍心看到她伤心的样子,就带她到郑州市第八人民医院就诊。

郑州市第八人民医院主任医师胡雄说,王女士属于创伤后应激障碍,因受到心理创伤而导致延迟出现或长期持续的精神障碍,患者会因面临与刺激相似或有关的场合而感到痛苦和不由自主地反复回想,对未来迷茫,有的人可出现焦虑、忧郁情绪及自杀等行为。创伤后应激障碍发病的潜伏期从几周到数月不等,大多数患者可恢复。由

于性格的原因,少数患者表现为多年不愈的慢性病程。因此,一旦受到心理创伤,一定要想办法发泄出来,哭是最好的发泄办法,如果不把痛苦释放出来,将来会受到更痛苦的煎熬,还会引发各种心理疾病。

相关链接

胡雄,郑州市第八人民医院(郑州市精神卫生中心)副院长,主任医师,教授。兼任中国社会工作协会康复医学工作委员会常务理事,《中华行为医学与脑科学杂志》编委,《中国康复医学》编委,河南省心理咨询师职业资格面试评审专家组成员,河南省儿童青少年心理健康

协会副会长,郑州市心理卫生协会理事长。

胡雄从事心理治疗临床工作30多年,具有心理学与精神病学双重职业背景。1988~1991年师从美国哈佛大学医学院费立鹏教授(Michael R. Phillips)研习心理治疗,并共同完成了“精神分裂症

家庭心理治疗”课题研究工作。获世界卫生组织(WHO)及部级科技成果奖3项。

被中国医师协会河南省医师分会授予优秀精神科医师。被河南省卫生和计划生育委员会(现为河南省卫生健康委员会)评为“优秀健康宣讲专家”。



协办:郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院
心理热线:(0371) 68953120

承建医用洁净工程:手术室、产房、ICU(重症监护室)、NICU(新生儿重症监护室)、供应室洁净空气净化工程。

承建医用防辐射、介入手术室与医用气体(氧气、负压)工程。

资质:装饰一级,机电二级,电子智能化二级,二类医疗器械生产许可证,二类经营备案。

河南中博医用设备有限公司
联系人:寇经理 13283848688
地址:郑州市高新技术开发区西三环289号

中医外治实用技术培训班
(面向乡镇卫生院、社区卫生服务中心、诊所医生)

根据2019年新版《乡镇卫生院服务能力评价》《社区卫生服务中心服务能力评价》加强中医药要求,特开办中医外治实用技术培训班,所授技术简单实用,学即能用。

培训对象:乡镇卫生院、社区卫生服务中心、诊所医生。每单位限两人。参加者食宿自理,主办方协助安排。培训费每人1000元(送同等价值产品)。

主讲人:徐丙会(1964年出生,1984年毕业于河南中医学院,百度收录“徐丙会”可了解详情)

主办单位:安阳市正本中药外治研究所
联系人:王红伟(0372)2588505 18623828505(微信同号)
地址:河南省安阳市 来源来电即寄详细资料

第36届中原医疗器械(2019年秋季)展览会

主办单位 河南省医疗器械行业协会
承办单位 郑州好博塔苏斯展览有限公司

2019年 8月6日~8日
中国·郑州国际会展中心

参会厂商1500家
展示产品16000件
展出面积30000平方米

微信扫码登记
扫描二维码加关注
点击“豫登记”进行参观登记

(0371) 66619408

郑州松恩生物科技有限公司

郑州松恩生物科技有限公司第四代治疗鼻炎技术,是纯中药疗法,具有不痛苦、操作简单的特点,对鼻窦炎、鼻甲肥大、慢性鼻炎等疾病可以签约治疗。该技术对过敏性鼻炎也有较好的临床效果。寻求合作伙伴,携手打造地方品牌。加盟松恩,助您实现药店、诊所成功转型发展。

地址:河南省郑州市中原区陇海路与桐柏路交叉口凯旋门大厦B座2705室。
联系人:李经理 电话:13275972217

郑州仲景国医学校招生开始了

郑州仲景国医中等专业学校隶属郑州仲景国医专修学院。现面向全省乡村医生子女及亲戚扩大招收中专医学类学生1000余名。该校开设护理、美容美发、中医、康复技术、临床医学、药学等多个专业。

招生对象:15~24周岁的应届初中、高中毕业生均可报名

联系人:孙老师 13598040417 闫老师 18337821236
李老师 13633711813
地址:郑州市郑上路与织机路交叉口向北300米路东
欢迎学生及家长、各级学校招生老师带队来校参观考察,诚招全省招生代理负责人!