

# 体育中考在即 提防运动损伤

□本报记者 邓剑云 通讯员 陈文艺 李卉

日前,2024年福建各地体育中考方案陆续出台!对于中考考生来说,体育“大考”在即,可不少初三学生却状况频出,有的踝关节扭伤,有的腕关节扭伤,有的腰背部拉伤。

近半个月来,福州市中医院骨关节与运动医学科陈贺副主任医师就陆续接诊到因训练不科学受伤的

孩子。进入体育备考的关键冲刺阶段,训练强度增加,如果锻炼方法不当,极易造成运动损伤,轻则需要静养休息耽误训练,重则伤筋动骨影响成绩。

陈贺副主任医师根据今年体育中考项目可能导致的几种运动损伤一一指导。



## 踝关节扭伤

踝关节扭伤是体育运动中最常见的关节韧带损伤之一,多发生在跑步、篮球、排球、足球、跳高、跳远等运动项目,受伤后局部产生肿胀、疼痛,不能着地走路,严重时可并发骨折。

### ◆预防措施:

提前清除运动场地的异物。

做好准备活动,让踝关节充分活动开。

活动中应掌握正确姿势,不可用力过猛,避免踝关节内外翻。

### ◆伤后应对:

应适当抬高患肢,24小时内冷敷,24小时后可适当热敷。扭伤严重的,可局部外用云南白药、麝香正骨水等,并及时就诊骨关节与运动医学科。

## 腕部损伤

在体育运动中,手腕部的急性损伤多见,其中以摔倒前本能手腕背伸着地最为常见,可能导致局部骨折,如桡骨远端骨折、腕舟状骨骨折等。

### ◆预防措施:

训练时,可以选择一款

适合自己手腕大小的专业运动护腕,不过紧,也不宜过松。

### ◆伤后应对:

应局部冷敷,切不可自行按摩,可就地取材,应用木板等固定患肢,及时就诊。

## 膝关节韧带、半月板损伤

膝关节韧带、半月板是维持膝关节稳定性的一个重要辅助结构。损伤后常常感到关节内有一种撕裂感和疼痛,如发生关节交锁,则表现为不能伸屈关节,肿痛也更加剧烈。

### ◆预防措施:

运动前应充分做好准备活动,将膝关节周围的肌肉韧带充分活动开。

平时要加强股四头肌力量

训练。不应在疲惫状态下进行剧烈运动,以免因活动协调性差而引起膝关节韧带、半月板损伤。

### ◆伤后应对:

轻度损伤者表现为疼痛,但能下地走路,此时建议静养3天,若3天仍疼痛应就医。若出现关节交锁,应立即送医治疗,禁止自行掰或拉伸等粗暴手法,避免二次加重损伤。

## 腰背部疼痛

今年福建体育中考增加了一些抽考类项目,如引体向上(男)、斜身引体(女)、双手头上前掷实心球、1分钟仰卧起坐等,若运动不当,腰部肌肉、筋膜等软组织容易因做这些运动时突发外力过度牵拉,导致急性损伤或小关节错缝引起腰背部疼痛、活动受限,变化体位时疼痛加剧。

### ◆预防措施:

训练前,可适当进行腰部伸展弯曲活动,增强腰部肌肉柔韧性。运动过程中,应规范动作,避免过度用力扭转腰部。

### ◆伤后应对:

除睡硬板床休息外,轻度损伤者可采用中药热奄包局部热敷缓解疼痛、舒缓肌肉痉挛,重者可遵医嘱口服非甾体抗炎类药物,并配合整脊手法推拿按摩治疗。扭伤3天内应多静少动,必要时可辅助腰围保护。症状缓解后,应在专业医生的指导下加强腰背部核心肌肉力量训练,避免复发。

## 管不住嘴 腹痛难忍入院 血脂过高,容易引发胰腺炎

医院内,再次住院看到熟悉的医护人员,陈林既后悔,又有些不好意思。

陈林今年39岁,早在6年前,他就因为急性胰腺炎住过院。此次又因为持续腹痛不能缓解,被诊断出急性胰腺炎,再次入院。

“从医这么多年,第一次看到这么高的甘油三酯。”蔡文钦副主任医师看到检查报告时惊呆了,陈林的甘油三酯高达68mmol/l,是正常值(小于2.3mmol/l)的近30倍。

“甘油三酯超5.6mmol/l就容易诱发急性胰腺炎。他6年前入

院时就是急性胰腺炎。”蔡文钦表示。

问起生活习惯,陈林说,自己实在管不住嘴,平时就喜欢大鱼大肉,经常喊上三五兄弟聚餐喝酒,运动则基本没有,也没有规律服药。

“我们考虑他应该是高脂血症性胰腺炎,高甘油三酯血症是病因。”蔡文钦表示,临床上像这样的病人并不少见,高血脂作为常见的慢性病,却常常被人们忽视。

根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》,我国18岁及以上的居民高脂血症总体患病率

高达35.6%。相当于每3~4个成年人中就有1个高血脂患者。

管控高血脂非常必要。

首先通过生活方式干预着手,包括饮食、运动、体重控制以及减少烟酒四个方面。

如果仅采取饮食控制等非药物治疗,可以在开始的3~6个月进行血脂水平复查,以便及时了解血脂控制是否达到目标值。

但是,如果LDL-C高于4.9mmol/l、甘油三酯高于5.6mmol/l,或无法通过单纯的运动和饮食管理将血脂指标控制在安全范围内,那么,就需要在生活方式干预的基础上,增加药物治疗。

如果你合并有其他疾病,如糖尿病、高血压、冠心病、动脉粥样硬化等,指标会更为严格。

## 健康大使



健康大使邀你一起  
关注“福建卫生报”

本期嘉宾  
蔡文钦 副主任医师  
福建医科大学附属第一医院高血压中心

□本报记者 刘伟芳

“哎,管不住嘴,又犯病了!”近日,在福建医科大学附属第一