

体育运动为我们的生活增添了一抹亮色。然而，哪怕是徐梦桃、羽生结弦以及再夺亚洲杯冠军的女足姑娘们这样的专业运动员，在荣誉背后，还身负诸多伤痛。近年来，全国人民参与体育运动的热情与日俱增，与此同时，相关运动损伤的病案也越来越多，本期一起来了解一下。

扭伤、韧带撕裂怎么办？ 这里有一份急救指南

半月板 为什么受伤的总是它

为我国拿到本次冬奥第五金的徐梦桃，圆了中国女子空中技巧队的金牌梦！相信大家看到她在夺冠时高喊：“我们赢了”时，一定会为之动容吧！但您知道吗？这已经是徐梦桃第4次征战冬奥会了，这期间她经历了多次伤病的困扰，先后经历了多次手术，其左膝内侧半月板切除达到了70%。

半月板是干什么的？它是位于我们膝关节内的软骨结构，分为内侧半月板和外侧半月板，因为其形状类似于月牙，故得名半月板。其表面非常光滑，充满弹性，由于半月板的存在，才让我们的整个膝关节匹配得更好，能够完成非常顺滑的屈伸运动，对于维持整个关节的稳定性也具有非常重要的作用。

但半月板的血供并不是非常丰富，正常情况下，我们将半月板分成三部分，靠近关节囊的那1/3，有一部分的血供，叫红区，损伤之后，有可能愈合；靠近关节腔内的1/3，我们称之为白区，这一部分基本没有血供，撕裂之后几乎不能愈合；而位于两者之间的我们称之为红白交界区，损伤之后有可能愈合。

像徐梦桃这样的职业运动员，损伤往往是非常复杂的，很有可能在长期的运动过程中，半月板已经发生了严重的磨损，此时半月板再受到暴力伤害，如果不能尝试缝合，那就只能选择部分切除了，这样才能让运动员减轻疼痛，通过康复尽快回归赛场。

如果半月板被切除的范围过大，可能导致膝关节所承担的压力变大。长此以往，很有可能导致膝关节内，股骨远端以及胫骨近端的关节表面软骨发生磨损，软骨磨损最终会导致关节炎，关节慢慢会出现骨赘（骨刺、骨质增生）形成、关节间隙的狭窄，最终甚至有可能导致残疾。

这个问题困扰着很多运动员，随着受伤时间的延长，在退役以后出现创伤性关节炎的可能性还是比较高的。

每一次损伤都代表着长期的康复、疼痛的折磨，感谢奥运赛场上的运动员，凭借强大的毅力，坚持站在赛场上，最终为我们国家拿到一枚宝贵的奖牌。



十字韧带 运动员的“生命带”

大众视野。

据了解，足球运动员是十字韧带伤病的高危人群，女运动员因肌肉力量、神经生理、身体结构等原因，伤病率是男运动员的2—8倍。

十字韧带究竟是什么？如何保护十字韧带？如何进行损伤后的康复？

“在足球运动中，十字韧带拉伤和脚踝扭伤，是球员们最常见的疾病。十字韧带又可是足球运动员的‘生命带’。”江苏省人民医院（南京医科大学第一附属医院）康复医学中心主任治疗师、副教授李勇强介绍，十字韧带位于膝关节的关节囊内，是连接小腿胫骨、大腿股骨的两个韧带，分为前交叉韧带和后交叉韧带。

“这两个韧带的作用是巨大的，一旦十字韧带受伤，膝关节的屈伸就无法实现，人体的运动能力也将损失大半。”李勇强说，在足球运动中，跑动、射门、起跳、传球等都需要屈伸关节来完成，一旦这个部位受伤，球员们根本无法正常活动。

“足球运动不是周期性、规律性的运动，运动员随着球跑动，有时要紧急加速，此时前交叉韧带起作用；有时要紧急停止，这时又是后交叉韧带起作用，如此反复加速跑、紧急停，非常容易导致前后交叉韧带也就是十字韧带的损伤。”

李勇强补充，足球场上的撞击、摔倒等事故也会增加十字韧带受伤的风险。

十字韧带的损伤分为两种，一是撕裂，韧带没有断，但膝关节有疼痛、肿胀的症状；二是直接断裂，此时会有弹响，除了膝关节疼痛、肿胀之外，人在走路、上下楼梯的时候也会感觉膝关节不稳。

十字韧带受伤后，可表现为膝关节肿胀、膝关节不稳以及膝关节疼痛。李勇强说：“我们判断十字韧带受伤还有一个前提，那就是有运动中急停或者加速的伤病史。”

他介绍，韧带伤病的恢复是一个漫长的过程，在十字韧带紧急受伤之后，最主要的处理措施即是遵循RICE原则：一是加压包扎，二是冰

敷，三是抬高伤肢，四是制动休息。

“当然，RICE原则主要是针对十字韧带紧急处理的保护原则，当受伤超过24—48小时，急性出血渗出停止后，我们可以进行声光电磁热、热敷、理疗等康复手段，但如果韧带已经到了断裂的程度，那么一般来说伤者就需要做十字韧带重建或修复手术。”李勇强说。

李勇强表示，为了保护十字韧带，最好的预防方法就是强化、提升膝关节周围的肌肉力量，比如多做提高肱四头肌、腘绳肌、小腿三头肌、颈前肌等肌肉力量的练习，运动前做好准备活动。

“运动要量力而行，然后在运动结束后做一些拉伸运动，这才是对十字韧带最好的保护。”李勇强说。



温馨提示

累了就“放过自己”

中国健儿在冬奥会赛场上表现神勇，也让全民运动的热情高涨。“大健康”理念深入人心，健身人群猛增，但运动损伤的患者也不断增加。

上海市第六人民医院骨科—运动医学科医生杨星光总结出三类人是最容易造成运动损伤——模仿型健身者，通过视频学动作，觉得省钱又方便；周末型健身者，平时不动，周末猛练；完美型健身者，个个动作追求完美，拼命接球、极力劈叉……他表示，造成运动损伤的原因有很多，技术动作不规范往往是造成损伤的主要原因；而大负荷的运动量又是造成软组织与骨关节慢性损伤的重要原因。

运动前热身、运动后放松整理不能忽视。热身能使身体迅速地进入工作状态，以适应剧烈运动的要求，减少运动损伤的发生；最后的整理活动可消除机体内的代谢产物，减轻肌肉酸痛。

杨星光提醒，大家在锻炼身体上要量力而行，循序渐进。避免平时不运动，休息日集中性加大运动量或者进行高强度竞技比赛的做法。

什么样的运动是好运动？杨星光表示，大部分人都没有接受过系统的专业培训，首要的是关注自己的身体状况，选择适合自己的运动。比如，肥胖的人、心肺功能异常的人，平时很少运动的人，是不建议去剧烈跑步的。“在运动过程中膝关节和踝关节是重要的承重关节，可以选择游泳，重力和浮力是相互抵消，关节负重较轻；像爬山、爬楼梯这样的运动，膝关节要承受体重的4倍重量，这也就是医生不建议频繁爬楼梯的原因。”

杨星光还介绍了一个“2小时原则”，如果运动后，身体或关节疼痛超过2小时，意味着运动有些过度。总之，普通人运动是为了追求健康，一旦累了就休息，放过自己。

本版文字综合人民网、中新网、新民晚报、科技日报、99健康网、中国水运网等媒体报道

踝关节 别把崴脚当小事

2月10日举行的北京冬奥会花样滑冰男子单人自由滑决赛中，两届冬奥会金牌得主羽生结弦挑战超高难度4A动作，落冰不稳导致失误摔倒，无缘领奖台。赛后，羽生结弦在新闻发布会上透露，赛前脚踝就受伤了。

踝关节扭伤，就是生活中俗称的“崴脚”，“崴脚”究竟损伤了哪些结构？崴了脚，我们应该怎么办？

崴脚后常常会出现脚腕部位疼痛、压痛、肿胀，脚腕关节活动受限，无法负重行走等症状。

踝关节扭伤有很多种，根据崴脚的方向主要分为外侧踝关节扭伤、内侧踝关节扭伤、下胫腓联合扭伤（高位踝关节扭伤）。踝关节扭伤通常伴有韧带损伤，从而使踝关节的稳定性、平衡协调感觉以及定向活动能力下降。

运动中最常见的踝关节损伤是外侧扭伤，而大部分的踝关节扭伤都涉及距腓前韧带损伤。距腓前韧带是一个很重要的韧带，在维持踝关节的基本解剖关系中起着很重要的作用。

如果距腓前韧带损伤，踝关节运动能力将会大大降低，带来的危害不亚于踝关节骨折。

反复发生踝关节扭伤会导致关节结构不稳定，正常踝部运动能力以及本体平衡协调感觉丧失，进而引起反复受伤、长期关节不稳定、早期退行性骨改变及慢性疼痛等临床表现，我们称其为习惯性扭伤。

一项针对篮球运动员的研究发现，踝关节重复扭伤的可能性几乎



是首次损伤的5倍。

踝关节扭伤后，自己进行一个初步的诊断及应对，可以让我们得到更好的恢复，下面我们了解一下踝关节扭伤或崴脚的严重等级。

一级踝关节扭伤：韧带轻度拉伸或撕裂，关节出现轻度或没有不稳定状况，可能存在轻微的疼痛、肿胀和僵硬，病人在走路或跑步时可能会有一些困难。

二级踝关节扭伤：韧带撕裂并伴有关节不稳定，病人行走时感到

疼痛。肿胀和僵硬也伴随着轻微的瘀伤。

三级踝关节扭伤：韧带纤维完全断裂或撕裂。患者会感到剧烈疼痛和严重的关节不稳定，有广泛的肿胀和瘀伤。

哪些原因会导致踝关节扭伤呢？跌倒、不当地跳跃或者落地都会导致脚踝扭伤。散步、慢跑或锻炼以及不规则的地面也会导致脚踝扭伤。

踝关节扭伤后会有哪些症状：

脚稍微一吃力或者移动就会疼痛；受伤部位出现肿胀和瘀伤，局部变红发热；当伤害发生时，可能会有一种突发性的声音或感觉。

当我们的踝关节发生扭伤时，我们要谨记RICE原则，即休息（Rest）、冰敷（Ice）、压迫（Compression）、抬高（Elevation）。

止痛药，如布洛芬、萘普生或对乙酰氨基酚，都有助于缓解疼痛、肿胀和炎症。同时，我们还可以用胶布固定脚踝以支撑并减少肿胀，必要时可以使用拐杖。

肿胀消退后，轻柔按摩可防止粘连的形成。如果韧带严重撕裂就可能需要手术治疗了，肿胀消退后就可以开始物理治疗，练习恢复踝关节的活动幅度、灵活性力量和平衡。

值得注意的是，很多人崴了脚都会先进行按摩，但事实上，扭伤了盲目按摩反而可能会加重患处的损伤以及皮下出血。还有的人一扭伤就热敷，以为可以促进血液循环，扭伤的地方就不会肿了。殊不知在扭伤早期就热敷，会加重肿胀。

扭伤后采取以下措施才是正确的操作——

●如果没有出现肿胀，只是局部疼痛、活动不方便，建议多休息、局部冷敷，千万不要乱按摩；

●如果出现了肿胀，同时皮肤青紫，说明可能有韧带撕裂、组织水肿、瘀血，48小时内可进行冷敷，扭伤的部位不要承重，尽快去医院；

●扭伤后2—3天内是冷敷，等肿胀缓解后，才能热敷。