

高中生在篮球运动中脚踝损伤的成因 以及预防与康复方法的研究

前言

高中阶段的学生受生活特性以及学业压力的影响，对“篮球”这一运动较为喜爱，因而篮球也成为了一项在高中校园里极受欢迎的运动项目。然而，脚踝损伤作为“篮球运动”一种常见伤，贯穿在许多人的篮球生涯中。只有了解学生在打篮球过程中脚踝损伤的成因，才能正确地预防这一伤病的产生，并在受到损伤后制定系统、科学的康复计划。本文从成因、预防、康复三个方面分析高中生在篮球运动中脚踝损伤的成因以及预防与康复方法。

关键词

高中生；脚踝损伤；成因；预防；康复

在日常的学校生活中，高中学生很少有课余时间去参加体育运动，在短暂时间的篮球运动中会出现激烈、频繁的身体对抗，很容易损伤脚踝。踝关节扭伤是最高发的运动损伤，约占所有运动损伤的40%。踝关节扭伤可能导致踝关节周围韧带损伤或软组织挫伤，主要表现为：踝关节内侧或外侧肿胀、剧烈疼痛、活动受限、跛行或不能行走；皮下瘀斑，局部按压时疼痛明显；活动后疼痛加剧。目前，各个高中学校没有过多地普及学生在运动中出现脚踝损伤以及预防脚踝损伤等方面的知识，这造成了学生有许多关于脚踝损伤的知识盲区，例如：运动前没有热身、没有自我保护意识、运动安排不合理、不良的心理状态与精神状态等都是发生脚踝损伤的重要原因。针对高中生篮球运动中脚踝损伤的成因及实际损伤状况，研究适合高中生预防和康复的方式方法，为高中生的运动提供更好的保障，从侧面鼓励高中生参与篮球运动，提升身体素质。

1 高中篮球运动中学生出现脚踝损伤的成因

1.1 参与运动前没有充分热身

高中学生由于时间紧张，导致其无法充分热身或没有热身便直接参与篮球运动，这种现象在高中生当中很常见。这样做的后果或不良影响在于，未热身的身体处在冷启动状态，相对来说比较僵硬，肌肉与韧带的弹性较差，脚踝中的滑液分泌较少，在做一些高强度运动的时候很容易造成肌肉的拉伤和脚踝的损伤。

1.2 运动过程中没有自我保护意识

篮球运动作为一项身体对抗类的体育运动，在运动过程中有着激烈的身体对抗，高中生由于缺乏身体对抗的经验以及自我保护的意识，且在运动很容易冲动，常常不顾及自身安危也要去做抢断、盖帽、倒地救球等危险动作，做这些动作的同时脚踝也会增加受损的几率。

1.3 对于篮球运动的安排不合理

高中学生学业压力大,在参与篮球运动的时候存在“泄绪”行为,不知道如何调控练习强度。如果练习强度太大,会造成身体负荷过大、脱水严重,学生在极度疲劳的情况下会出现意识混乱的情况,身体便会失去控制,这也是造成脚踝损伤的重要原因。

1.4 不良的心理状态

高中阶段,学生的心理会出现很多的问题,如抑郁、否定自我、过度的争强好胜等,带着这些负面情绪打篮球,学生不可避免地会出现一些偏激行为,这些应激行为一旦出现,势必会造成自己或他人的损伤,其中出现最多的就是脚踝损伤、韧带撕裂、肌肉拉伤等。

1.5 不良的精神状态

篮球是一项热血的运动,参与运动时精神状态萎靡这种情况在篮球运动中不经常出现,但是也有很多实例是由于双方状态不佳造成的运动损伤,例如在进攻队员跳投后,防守队员在防守时由于精神状态不佳造成收脚迟疑,进而导致进攻队员脚踝受伤。

2 高中预防脚踝损伤的方法

2.1 普及脚踝损伤的成因以及康复方法

高中阶段,大多数学校没有给学生设置具体的课程或邀请专业人员普及脚踝损伤的成因以及损伤后的康复方法,要加强普及与宣传康复内容,让每个学生都了解这方面的相关知识,这样不仅能使学生对脚踝损伤做出及时处理,也能使他们在面对膝盖损伤、韧带损伤、肌肉拉伤等情况时也可以做到临危不乱。同时,学生也应学习脚踝受伤后期的一些康复手段,以便能理性评估自己的身体可以承载多大的负荷,也可以为自己或别人提供康复建议,帮助受伤者尽快恢复健康。

2.2 运动前充分热身

参与篮球运动前充分热身是预防脚踝损伤最有效、最直接的方法之一。运动前热身是每一个参与运动的人必须完成的首要任务。在热身前,肌肉存在粘滞性,关节的灵活性、韧带的伸展性都是比较低的,充分热身后肌肉的粘滞性会下降,关节的灵活性也会提高。一般来说,较为充分的热身时间应在30分钟左右,运动者在完成热身后可以有效地预防脚踝损伤,也可以提高运动表现。

2.3 增强自我保护意识以及主动保护他人意识

在任何运动中都需要自我保护,尤其是在竞争激烈的

同场对抗性项目上。高中阶段,学生自我保护意识与主动保护他人意识薄弱,不会主动地去避开危险动作,进而会使自己受伤。同时,这个阶段的学生主动保护他人的意识也是淡薄的,如果不去主动保护他人,会使他人受到伤害的同时也有可能给自己带来伤病。因此,要增强高中阶段学生的保护意识,才能有效减少脚踝损伤问题的出现。

2.4 对自己的运动水平合理评估

在进行篮球运动的过程中,许多同学对自己的运动能力评估不够准确与细致,在运动中做出超出自己能力范围的动作以及超越自己所能承受的强度,脚踝承受不了如此大负荷的运动便会出现崴脚、软组织挫伤等损伤疾病。因而高中学生应该对自己的运动能力有一个清楚的认识,在一些危险系数较高的动作上做出调整,避免自己受到伤害,体育教师也应该对每个学生的身体状况做到了如指掌,及时纠正学生动作。

2.5 体育教师加强对学生的教育

在篮球运动方面,体育教师应加强对学生的指导,真正做到“教师在课堂”,要提升学生的篮球技术,深化学生对篮球的理解,及时疏导学生在运动中出现的不良的心理状态与精神情绪。同时,教授学生在运动中出现损伤后的一些处理措施,还要引导学生形成“健康体育”“快乐体育”的观念,疏导高中学生在学习与生活上的压力,才可以有效预防学生在运动中由于压力而引发的损伤,从而减少脚踝损伤情况的出现。

3 高中出现脚踝损伤的急救方法

3.1 立即停止任何活动

在出现脚踝损伤后,应该立即停止活动,保护脚踝伤处,避免强行运动造成二次损伤,选择较为平坦地方躺下,把下肢放平,检查伤处。

3.2 冷冲冰敷踝关节

踝关节受伤后,如果考虑为韧带扭伤或软组织挫伤,可以第一时间用冰袋冷敷来止血镇痛、减轻组织液渗出、防止内出血的发生。如果现场没有冰袋,可以用冷水大量冲洗,起到减缓疼痛的作用,条件允许后再用冰袋冷敷。建议冷敷3次、每次冷敷15分钟左右,冰敷间隔在两个小时。不要用冰袋直接接触皮肤,中间可以间隔毛巾之类的物品,冷敷时间不能过长,以免局部血管过度收缩造成冻伤,48小时后不再冷敷,可以采取热敷方法代替冷敷。

3.3 采取加压方法

在踝关节受伤后,若发现踝关节出血,应立即采取加压来使伤处血流减慢,不使其肿胀过快可以有效止血,一般采用鞋带系紧、用手按压等方法来止血减轻疼痛。

3.4 抬高受伤的踝关节

在运动中出现脚踝受伤的情况后,我们除了要采用以上几种方法外,在转移的时候还要尽量地抬高受伤的踝关节,这样做可以加速下肢静脉回流,减少受伤处毛细血管的压力,减轻因毛细血管出血而造成的局部肿胀,也可以起到镇痛的效果。

3.5 受伤后不要立即揉搓或者热敷

受伤后要静置伤处,如果立即揉搓或者热敷,会造成受伤的毛细血管破裂,加快出血和局部组织液渗出,从而造成肿胀。揉搓与热敷在受伤后48小时才可以进行,才能起到加速消肿的效果。如果踝部扭伤不是太严重如休息之后可以慢步行走,可以考虑不治疗,静养即可;若踝部扭伤严重,要去医院进行治疗,后期可使用云南白药喷雾、红花油等活血化瘀的药物帮助治疗。

4 踝关节受伤之后的康复手段

4.1 下肢活动度静态训练

在脚踝损伤后的相当长一段时间中,伤者需要静养。在修养一段时间后,要进行脚踝的恢复训练,这样可以尽快恢复踝关节的活动范围,避免长时间不动造成肌肉萎缩,也为后期可以进行正常的运动做准备。所有的康复训练均要在少痛的情况下进行,如果感觉有任何不适,需要停止训练或者调整康复方案。

4.1.1 踝关节活动度训练

在康复训练初期,不能进行高强度的训练,需采用平卧式训练法对脚踝进行活动度训练,例如:勾脚绷脚、左右转动脚踝等,避免产生长时间不运动而导致的肌肉粘连情况。

4.1.2 踝关节周围肌肉训练

长时间不运动会造成肌肉萎缩,因此,肌肉的康复训练尤为重要,伤者可以对胫前肌、第三腓骨肌、拇外展肌、趾长屈肌等肌肉进行弹力绳抗阻训练,但不能采用负重训练,这是因为,在康复训练初期,伤者踝关节周围的韧带与肌肉属于粘连状态,强行进行负重训练会造成踝关节的二次损伤。

4.1.3 膝关节髌关节的活动度训练

只保持踝关节活动度是不够的,还要保证膝关节与髌

关节的活动度。对髌关节可以做一些如髌关节外展、屈伸等拉伸动作,充分打开髌关节,增加其活动度;也可以做类似屈膝、仰卧登山等动作来强化膝关节,这有助于踝关节以上韧带的拉伸,从而带动踝关节的运动。

4.2 下肢活动度动态训练

在完成第一阶段的练习并且没有剧烈痛感后,伤者可以开始第二阶段的练习:下肢活动的动态训练。这一阶段要完成更大幅度的踝关节、膝关节、髌关节的活动度练习,还需要完成负重和平衡的康复训练,以此来激活下肢机能。第二阶段的总时间控制在60分钟左右,每组训练间隔3分钟,最好能够在这个空隙进行冰敷,并在训练结束后进行10分钟左右的冰敷,来消除可能会产生的疼痛。

4.2.1 步伐练习

在康复训练的过程中,伤者需要从“有拐”向“无拐”过渡,尽快适应损伤脚踝由不敢触地到敢于跛脚行走再到正常行走的练习。在第二阶段中,步伐的练习是最关键也是最难克服的,只有充分完成第一阶段的训练后才可继续完成第二阶段的练习。

4.2.2 关节活动度训练

此项训练内容可随意搭配,但训练项目不得少于4项,例如:深蹲训练+上下楼梯训练+体重训练+小负重臀桥训练,通过这些训练来增加下肢的肌肉力量,强化踝关节周围的肌肉肌力,避免造成“习惯性崴脚”。

4.2.3 跳跃与灵敏度练习

在完成前面的康复训练后,就可以增加跳跃练习与灵敏度练习,例如:前后蹦跳、绕桩跑、505测试等,来巩固下肢康复训练的成果,这也是用来评估伤者是否康复、是否可以回归到正常的学习生活中的方法之一。

4.3 评估伤者康复训练完成度

第三阶段主要是评估伤者是否完全可以回归到正常的生活里去,可以对伤者的关节活动度、本体感觉、平衡性、下肢以及脚踝肌力等做出相应测试,若测试后显示功能良好,则可以逐步恢复参加体育活动、返回校园,回归正常的学习生活。

5 结语

我国校园篮球氛围越来越浓厚,但脚踝损伤的比例正在逐年增高。高中作为体育健康传教最有成效也是初始的一个阶段,不仅要及时普及脚踝损伤的

(下转 161 页)