

急性运动损伤如何处理 牢记“PRICE”处理原则



文/本刊编辑综合整理

编者按：

随着2022年北京冬奥会的举办，以及“三亿人上冰雪”目标的提出，这个冬天，冰雪运动受到了前所未有的关注，广大民众也积极参与其中。但冰雪运动有些项目存在一定的风险，且由于冬季人体活动灵敏度下降，更容易发生运动损伤。如果出现急性损伤，能够及时科学地处理，就可以避免急性损伤转变为慢性损伤，并减轻炎症程度，缩短恢复时间。那么，出现急性运动损伤时应如何处理？掌握下面的“PRICE”处理原则，可以帮助你轻松应对。

急性运动损伤包括：关节扭伤、撞击、韧带损伤、肌肉拉伤、肌腱损伤、肌腱急性炎症等。日常生活中比较常见的有踝关节扭伤，大腿后侧肌肉拉伤，手指关节过伸伤等。

伤后正确、及时的处理尤为重要，倘若处置不当，不但会加重原有症状，甚至还会转变为慢性损伤，落下后遗症。受传统观念影响，多数患者认为伤后需要热敷和按摩，事实上，“PRICE”处理原则是公认的急性运动伤害标准处理法，治疗急性运动伤害的黄金时间是伤害发生后的第一个48小时。

P (Protection) —— 保护

这一原则通常需要在伤害发生后立即施用。伤员





在出现急性运动损伤后，应当立即离开运动场地，转移到安全的场地外查看伤情，并就近休息，保护受伤部位，以免再受伤害。

未经处理的小伤往往会因为继续运动而造成更严重的伤害，这是因为发生韧带或肌肉的损伤后，机体出现的炎症反应会导致渗出物增多，继而使损伤处周围逐渐出现肿胀和疼痛，而肿胀会抑制周围肌肉的收缩，影响局部的神经肌肉控制，降低运动能力，增加运动损伤风险。此外，运动过程中大脑分泌的多巴胺使机体处于兴奋状态，人体对于包括疼痛在内的感觉会变得迟钝，使我们更容易放松警惕。一定不能因为不痛或自我感觉不严重就忽视受伤情况，否则可能会因小失大，酿成严重后果。

R (Rest) —— 休息

休息不光指受伤后立即停止活动，也指在整个恢复期内拒绝任何激烈的活动。恢复期内，任何微小的运动伤害如果不进行休息和治疗都可能导致大范围恶化。休息是一种被动的恢复方式，只有当受伤部位基本没有疼痛，才能开始主动的恢复。

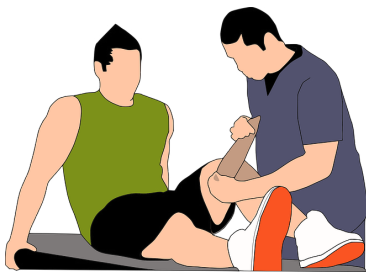
I (Ice) —— 冰敷

冰敷时常用冰袋、碎冰，或者用毛巾包裹一袋冷冻豌

豆为患处“制冷”。冰敷可以在短时间内起到止痛、使血管收缩、减缓受伤部位血液流通而达到消肿作用。冰敷时切勿将冰块直接放置在皮肤表面，单次冰敷时长不得超过20分钟，冰敷时间过长可能损伤皮肤或导致冻伤。最佳冰敷方法是每敷15分钟后将冰袋拿开，让皮肤充分回暖后再进行下次冰敷。

C (Compression) —— 加压包扎

加压包扎通常在受伤后进行，持续24至48小时。压迫可以帮助减小肿胀，并通过对四肢施压增大组织压力进而减少内出血，同时减缓伤口发炎并减少组织液渗出。最简单的压迫方法是使用弹性绷带做包扎压迫，如果绷带缠绕过紧或有跳动感则应解开弹性绷带重新包扎。压迫可与冰敷同时进行（冰敷压迫），将冰袋用绷带包裹在患处。



E (Elevation) —— 抬高

将受伤部位抬高可以帮助积聚在受伤部位的组织液回流，继而减小肿胀和疼痛。最有效的抬高方式是使受伤部位高于心脏，上肢伤害可以借助垫子或吊腕带实现抬高，对于下肢伤害而言应尽量使受伤区域高于臀部。应在受伤后的第一个48小时内将受伤部位抬高，持续时间应越长越佳。

通过保护、冰敷、加压包扎和抬高的紧急处理之后，可以在无痛范围内进行早期活动，以柔和且缓慢的关节运动、适度负重为主。

除了学会“PRICE”处理原则外，保持积极乐观的心态对于康复也是十分重要的。度过急性期后，进一步的康复锻炼也是回归到日常生活、活动中的必要部分，这时还需要到医院寻求康复医师和治疗师的帮助和指导。

在体验冰雪运动魅力的同时，时刻牢记遵循运动项目的原则和要求，做好安全防护，科学处理急性运动损伤，才能够尽情享受冰雪运动带来的激情和欢乐！