

# 学生体育运动损伤的处理与预防研究

肖李<sup>1</sup> 李波<sup>2</sup>

1 湖北三峡职业技术学院 2 湖北省宜都市第二中学

DOI:10.32629/mef.v2i4.103

**[摘要]** 近些年随着生活水平不断提高,人们的物质和精神生活越来越丰富,然而身体素质方面却不太理想。特别对于高校学生而言,虽然各大高校不断开展各项体育运动来增强学生身体锻炼的意识,并取得一定的成效,但在学生进行体育运动时,运动损伤等突发事件仍然不断增加。因此,为减轻和避免高校学生体育锻炼中此类安全事故的发生,本文就学生体育运动损伤的处理与预防方面进行研究。

**[关键词]** 学生; 体育运动; 损伤; 处理与预防

## Research on the Treatment and Prevention of Students' Sports Injury

Xiao Li<sup>1</sup> Li Bo<sup>2</sup>

1 Hubei Three Gorges Polytechnic 2 The Second Middle School of Yidu, Hubei Province

**[Abstract]** In recent years, with the continuous improvement of living standards, people's material and spiritual life has become more and more abundant, but their physical quality is not ideal. Especially for college students, although major colleges and universities continue to carry out various sports to enhance students' awareness of physical exercise and achieve certain results, when sports are carried out, sports injury and other unexpected events continue to increase. Therefore, in order to alleviate and avoid the occurrence of such safety accidents in college students' physical exercise, this paper studies the treatment and prevention of student sports injuries.

**[Keywords]** students; sports; injury; treatment and prevention

### 前言

现如今,随着高校学生扩招,人数越来越多,学校在对其进行管理的过程中,将体育运动作为学生体育意识习惯的培养以及身体素质锻炼的重要途径,丰富了他们的课余时间。然而,在体育活动中,学生经常会发生运动损伤等安全问题,

轻则对其正常学习造成影响,重则对其身体造成重大损害。

因此,对学生体育运动损伤处理及预防措施进行研究,可以避免学生体育活动中运动损伤的发生,这对高校学生身体素质锻炼具有重要的意义。

### 1 高校学生体育运动过程中损伤原因分析

#### 2.5 建立健全评价与奖励制度

健全的奖励制度能够激发数学教师对教研活动的内在需求,能够激发数学教师参与教研活动的热情,从而能够提高教师参与教研活动的自主性。因此,乡村中小学应该尽快建立健全教研活动的奖励制度,加大奖励投入。一是学校应对原有的奖励机制进行适当的改革,并在教研活动中注入激励机制。激励机制主要的方式有设立物质奖励,在职称评聘和职务晋升方面优先考虑等。二是学校应及时总结教研活动成果。根据教研的实际情况,学校应要求教师及时总结教研活动的过程和成果,对取得预期和优秀的成果予以及时的物质奖励和表彰。三是加强教研活动交流展示,促进教师成长成才。学校应为数学教师提供教研学习交流和各类教研培训的机会,对于教研能力强和专业发展快的数学教师应加强宣传,发挥其引领示范作用,促进其早日成长成才。

### 参考文献

[1]陈齐荣.职前教师教育中视频案例教学研究——以“数学

学科教学论”课程为例[J].上饶师范学院学报,2011,31(6):28-31.

[2]陈亚萍,姚惠.新视野下水族地区中小学数学校本教研现状与模式探究[J].黔南民族师范学院学报,2015,35(4):53-57.

[3]林毅云.让沉默的教研活动记录焕发发生机[J].教育观察(下半月),2016,5(8):27-28.

[4]卢卫国.提高学科教研有效性浅见[J].江苏教研,2019,(6):44-45.

[5]徐辉,吴乐乐.基础教育教研工作转型发展的路径思考[J].课程·教材·教法,2017,37(1):101-107.

### 作者简介:

吴红星(1980--),男,江西余干人,汉族,副教授,硕士,主要从事数学教学和教学管理研究。

### 基金项目:

本文系江西省教学改革研究课题(JXJG-16-16-12);上饶师范学院基础教育课题(201805)。

### 1.1 运动前准备活动不充分

体育运动的基础和前提条件是进行充分的准备活动,在运动前做好准备活动有利于韧带和肌肉得到伸展,有利于身体伸展性以及柔韧性的提高,若准备活动不充分、不合理,则会导致运动过程中的损伤以及意外事故的发生。在准备活动中,其方法要得当,应该根据之后体育锻炼方式进行合理的准备活动。在很多时候,学生不够重视准备活动的作用,在进行激烈运动前往往不进行适当的准备活动,在老师要求进行准备活动的过程中敷衍了事。另外,学生往往没有结合接下来要进行的体育运动进行正确的准备活动,而造成运动过程中增加损伤几率的发生,而教师在这方面不够重视,监督力度不足,且没有教给学生正确准备活动锻炼的方法也是其中的原因之一。

### 1.2 训练强度不合理

若在平时没有积累足够的运动训练经验,而去做危险度高、体力消耗大的运动项目,那么可能会导致急性重度疲劳等状况发生,这种状况通常在没有进行合理的训练准备,以及长时间激烈运动过程中造成体能的过度消耗而引起的,若这种长期重度疲劳得不到缓解,还可能造成肌肉组织坏死的不良影响,并使运动过程中危险程度增高。

### 1.3 学生意识及观念的问题

通常情况下,学生对运动常识以及相关医学知识缺乏科学合理的认识,他们在运动过程中往往不能意识到运动损伤发生的原因,且一些高校对于这方面的防范以及教育培训的力度是不够的,加之学生自我保护的意识非常淡薄,缺乏对准备活动的重视,运动过程中遇到问题也不会及时采取正确的方法进行处理,从而导致一些运动损伤后遗症的发生。

### 1.4 医务监督以及硬件设施不够完善

由于校方对运动场地硬件设施维护管理工作做得不到位,部分高校运动场地年久失修,或者地面不平整,杂草不及时进行清理,加之运动器械破损、场地灯光以及卫生条件不达标等,都会造成运动过程中损伤问题的增加。另外,高校安全保护以及医务监督措施方面有待改进,一些学校没有做到定期对学生身体健康状况进行检查,没有及时发现学生身体问题,从而不能根据学生身体条件来很好的进行合理的运动安排,从而导致运动损伤得不到有效的预防。

### 1.5 训练过程中的方法存在问题

减少运动过程中损伤的一项有效的手段是对运动训练进行合理的安排。然而部分教师在体育训练中,并没有考虑到学生个体身体情况的差异、运动量承受强度以及循序渐进的锻炼原则,来合理规定训练强度以及方法,没有区别对待的将相同运动强度的量交给学生去完成。

## 2 学生体育运动损伤常见的处理措施

### 2.1 训练过程中的肌肉拉伤

肌肉拉伤通常是指在运动过程中,因肌肉过度牵拉而引起的急剧收缩而导致肌肉组织部分撕裂、完全断裂或细微的损伤。肌肉拉伤的表现有:受伤处压痛、肿胀、疼痛以及痉

挛等症状。肌肉拉升根据程度不同其症状表现也不同,轻度拉伤伴有肿胀、疼痛感,重度拉伤会造成较明显的肿胀、肌肉断裂以及皮下淤血等症状。在体育训练的过程中,面对此类运动损伤,应该立即采取冷敷的办法,将受伤的肢体抬高并进行加压包扎,可以让较疼痛的患者服用镇静止痛药,经过一天后方可对伤处采取中药外敷、理疗以及对疼痛点进行药物注射等。

### 2.2 皮肤以及软组织伤口

运动过程中的皮肤软组织伤口主要表现在擦伤、刺伤以及切割伤等情况下。一般而言,擦伤指皮肤表面角质层剥脱的损伤,因局部炎症的反应比较弱,而没有出血现象。对于这类情况要防止皮肤感染,可采用凉白开或者生理盐水以及酒精对伤口创面进行及时消毒,并涂上药水,且不需要对创口进行包扎。若创口内有细沙、煤渣等异物,则需用生理盐水进行冲洗,用双氧水消毒,再用酒精进行深度消毒,然后用可消毒的辅料包对创口进行包扎。刺伤和切割伤与擦伤相比较出血较多,且创口难以清理,还容易感染,因此这类损伤的危险性极大。面对这类情况时,应对出血的具体情况进行观察,然后采取按压止血或者绷带止血的方法。另外,如伤口较深,清创较困难时,应立即送往医院就医,并进行破伤风疫苗的预防注射。对于头部受伤的患者在对伤口进行正确处理时,须立即将其送往医院。

### 2.3 运动过程中的骨折

运动过程中的骨折主要表现在局部肿痛以及功能障碍方面。若出现皮肤不破无伤口情况下的骨折,则属于闭合性骨折,若出现断骨并和外界相通则属于开放性的骨折。在运动过程中出现肢体骨折的情况,可以对骨折部位上下关节用木板或者塑料等进行固定。若出现颈椎骨折的情况,不要去拉或者扶起伤员,应将其头部进行固定,并把伤员平稳的抬到木板或者担架上,还可用宽绳子将伤员捆绑固定在木板或者担架上,在搬抬的过程中,保持伤员头部稳定不动。

### 2.4 训练中的关节韧带损伤

由间接外力作用而导致的闭合损伤称为关节韧带扭伤,该损伤的症状是引起运动功能性障碍、并伴有局部肿胀和压痛感。在运动过程中出现关节韧带扭伤的情况,要立即进行冷敷并加压包扎,而后将受伤的肢体抬高并稍作休息,从而能够使肿胀及出血情况得以减轻,待一到两天后方可拆除包扎,再依据伤者情况用中药进行外敷,同时配合按摩、理疗以及对痛点进行药物注射。

### 2.5 运动过程中的关节脱臼

因外力作用致使关节面正常连接中断的损伤称为关节脱臼,关节面其中一部分错位称为半脱臼,关节面与原来的位置全部脱离称为完全脱臼。导致此类情况发生的原因主要是在摔倒后不正确的落地姿势引起的。在运动过程中,面对这类情况,首先要进行止痛以及抗休克,还应该对伤者进行安抚,让其不要活动,更不可以因疼痛而对脱臼部位进行搓揉,且还需要及时将伤者送往医院治疗。

## 2.6 运动过程中的肌肉痉挛

运动过程中经常可见肌肉痉挛的症状,也就是我们通常所讲的抽筋。这类情况多在运动以及游泳时发生,主要症状是肌肉骤然收缩、表里坚硬、疼痛难忍、持续时间较长且无法立刻得到缓解。在肌肉痉挛的情况下,如处理不当,则会导致肌肉损伤。因此,面对此类情况,首先须找到并确定肌肉痉挛的部位,然后从反方向来对痉挛的肌肉进行牵引和拉长,直到疼痛可以缓解。在此过程中,须注意保暖,为避免肌肉拉伤,牵引力度要适当。

## 3 学生体育运动损伤预防方法

### 3.1 加强高校学生的思想教育

学生体育运动过程中损伤预防的首要方法是加强学生思想教育,由于大多数学生对运动损伤不够重视,认为单纯的运动不会造成什么伤害,从而对运动损伤的安全事故预防概念认识不足。因此,高校必须加强学生对运动损伤的认识,并从思想上进行教育,加强其意识观念,使其能够认识到运动损伤危害的同时,在运动过程中尽可能避免这类危险的发生。

### 3.2 提倡科学的锻炼方法

就目前而言,很多高校学生在体育锻炼方法的科学性方面认识不强,运动前不做准备活动,饭后就开始运动等不科学的做法,导致损伤事故的发生。因此,高校须加强学生科学合理的锻炼意识,加强其锻炼方法的指导,使其在运动过程中锻炼方法更加有效且安全。

### 3.3 增加保健知识方面的教育

当前高校对学生运动保健方面,往往缺乏对相关常识的普及和教育,或者在给伤员进行按摩时,因方法不当造成更严重的后果。因此,高校应该定期开展运动损伤的处理以及防范措施等知识教育活动,加深学生对这方面知识的了解,使其在运动过程中,知道对容易受伤的身体部位进行保护,从而减少损伤事故的发生。

### 3.4 对运动场地进行合理安排

高校要针对运动场地或者锻炼器材等设备进行定期的检修及维护,还要进行统一的管理,避免运动场地中出现拥挤,或者运动项目交错的现象,从而起到预防运动损伤的作用。

### 3.5 在竞赛中加强人员指导和管理

在体育竞赛项目中,若没有正确的指导以及管理不当,则会引发运动损伤的安全事故。因此,高校须在组织学生竞赛活动过程中,对各项比赛配备专人管理和指导,对于大型比赛而言,还需配备校医人员。通过体育管理相关部门的多方联动,在开展体育竞赛的过程中,使得学生业余生活丰富的同时,校园气氛也更加活跃,使学生在快乐的锻炼中起到强身健体的作用,还避免了各类运动损伤安全事故的发生。

## 4 结束语

总而言之,高校进行学生体育锻炼活动,目的是为了增强其体质、增进其身心健康,并使其德、智、体得以全面发展。因此,在学生体育运动过程中,教师和学生应该加强对运动损伤预防及护理的了解,定期开展体育运动正确方法以及避免运动损伤的知识教育活动,同时采取积极有效的预防措施,尽可能的避免运动过程中的损伤问题,从而使学生体育锻炼的积极性得以提高,对学习也有很好的辅助作用。

## 【参考文献】

- [1]杨桂其,史传华,朱小军,顾燕冲.大学生体育运动损伤的预防与处理[J].体育世界(学术版),2018,(11):176+171.
- [2]康芳.运动损伤的处理方法与急救[J].商,2015,(33):290+276.
- [3]刘金亮.大学生体育运动损伤的预防与处理分析[J].统计与管理,2015,(02):169-170.
- [4]徐广艳.高校体育运动损伤应急处理体系研究[J].当代体育科技,2017,7(07):15-16.
- [5]林春梅,唐群英.中学生体育运动急性损伤的项目分析及预防对策[J].中国医药导报,2010,7(22):222+224.

## 作者简介:

肖李(1978—),男,湖北宜昌人,汉族,本科学历,高校讲师,研究方向:体育教学研究。