

武术专业学生腰肌损伤原因与预防浅析

梁爽

运河区解放路小学 河北 沧州 061000

[摘要] 武术讲究全身协调配合，是一项传统的历史悠久的体育项目，武术中的身法能够充分展现出武术所具有的韵味，而身法的关键则在于人腰部的发力，因此在武术运动中有很多的运动员会患有腰部的损伤，本文采取不同的分析方式来针对武术运动员经常会存在的腰部损伤问题进行相对应的研究，提出针对运动员的腰部损伤问题进行预防的相关建议和措施。

[关键词] 武术；腰肌劳损；预防和治疗

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.02.164

作为传统文化的重要组成，武术是通过运动员全身的相互配合来达到增强运动员身体素质，强健运动员体魄，培养运动员抑制的专业运动项目，高效的武术教育在教学的过程中承担着关键的角色，对于学生具有重要的教育价值，无数高校体育专业开设的一门重要的课程，在提高学生的综合素质以及促进学生的全面发展方面有着积极的作用。

1 人体腰部的解剖及受力特点

腰部肌肉由于运动不当出现损伤或者辅助结构出现损伤都会引发运动型腰痛或者运动性腰肌劳损，出现这些症状后会导致难以运动，或难以持续运动。导致慢性腰肌劳损发生的基本原因在于体虚过劳、在有病的情况下受到寒湿影响所导致病情加重。多受到后天烦劳过度、年老体虚、房劳内伤、禀赋不足等因素的影响而产生。运动员发病的原因则由于腰部受力方式不对、承受能力大于受力能力、腰部压力过大等，引发腰肌劳损的症状。跌扑损伤以及复感外邪则是造成慢性腰肌劳损急性发作的诱因。慢性腰肌劳损的诱发因素在于络脉痹阻以及肝脾肾脏亏虚。肝脏为罢极的基本，在体合筋；脾脏则是气血的来源、根本，主要作用于四肢和主肌肉；腰作为肾脏的主府；三脏器出现气亏导致精气血不足，血液流动不畅；

2 武术专业学生主要的腰肌损伤原因分析

2.1 准备活动方面

武术运动中运动员准备活动不够充足，可能会导致其出现腰部的损伤，因此在武术运动中开展准备活动极其关键，准备活动是帮助人体从安静的状态逐渐过渡到运动状态的一个关键的过程，能够进一步调动人体的器官以及人体的系统，在人体参与武术活动的过程中，正确的准备活动需要活动人的身体，而这个时间可以设置在五分钟左右^[1]。

2.2 技术动作特点

动作是每一项运动技术的重要关键，在运动的过程中选择并且寻找合适的科学的运动技术动作，才能够更好的组织开展运动，防止损伤问题的产生，但是有一些学生可能会对于动作的了解不够充分和彻底，又没有及时向老师进行求教，导致他们获得的技术动作指导不够深入和准确，因此而产生一些损伤问题，也就是说在完成规范性的技术动作环节需要使用肌肉的力量保证整个动作能够形容流水并且规范，这样的动作是有效避免腰肌劳损问题产生的基本前提。

2.3 运动性疲劳

运动性疲劳是指机体在生理的过程中无法持续的保持在一个比较稳定的机能状态或者是一个稳定的运动强度，根据人体的生理性特点产生的运动性疲劳，完全可以在合适的放松性训练之后恢复他们原本的状态，如果人经常都不做一些放松练习，可能会导致他们出现积累性的腰肌劳损，另外是在运动的过程中可能会存在一些错误的技术动作，导致出现运动性疲劳，在运动过程中无法合理使用肌肉进行发力或者是一些错误的姿势，都可能会导致腰部的肌肉处于持续紧张的状态下，因此而导致运动员出现运动性疲劳，进而造成腰肌劳损^[2]。

2.4 腰部负荷原因

要认识到运动并不是一蹴而就的过程，而腰部负荷的增加也同样需要体现出层次性的特点，如果在运动的过程中，运动员的腰部负荷突然性的增大，直接超出他们机体能够承受的压力范围，必然会出现腰肌劳损，在运动时，有一些学生可能会由于腰部的复合突然过大而造成严重的损伤，因此要求运动员能够合理有序的安排好年的计划和规律，确保其运动能够有相应的规律可遵循。

2.5 武术专项技术动作特点

武术训练中存在一些错误的技术性动作，通常都是违反人体结构以及正确的发力顺序的，这会导致人体的腰肌劳损问题发生概率进一步增加，即便是在运动的技术和动作正确的前提下，也可能会由于武术中很多的运动技术的特点而导致出现损伤。

2.6 自我保护意识

通过问卷调查以及访谈的结果分析发现，存在30%以上的同学没有等到完全康复，仍旧处于损伤状态下便恢复训练、上课，导致旧伤未痊愈又增添新伤，在这种反复循环的情况下日积月累形成慢性腰肌劳损，除此之外，有些同学缺乏对自身水平的正确任职，在训练完后由于力量不足或者自身能力不达标导致的急性腰扭伤。因此，想要避免发生腰部损伤，首先要提高自我防护的意识。

2.7 不良气象

不良气象在概率上只是少数情况，但有8.4%的同学认为会受到气象的影响。在不同的天气条件下，人体的身体机能条件也会随之改变。比如，身体肌肉处于较低气温的环境下其黏连性较大，但机体内酶的活性较低，人的整体机能处于低兴奋性的状态，这种条件不利于开展武术训练，即便是

训练前做好了热身活动,但由于气温过低会导致身体迅速冷却,限制人体的运动能力,导致发生损伤。

2.8 身体功能和心理因素

有一些学生会认为腰肌劳损的发生和自己的心理素质以及身体素质存在紧密的关联,当人的身体素质不佳时,可能会导致他们在运动的过程中使用的技术和动作是一些错误的动作,导致腰肌劳损问题的产生,此外,对于运动员自身不良的心理因素,包括他们精神状态以及太过紧张或者是注意力无法集中等,直接导致他们进行的武术动作技术和相关的要求不匹配,因此而容易出现腰肌劳损^[3]。

2.9 场地器材或装备方面

有一些学生认为运动的场地器材也是导致损伤问题产生的具体原因,通常来说武术训练的开展是在一些相对来说比较平整的场地中进行,这种场地能够对运动员的发力问题进行有效的缓冲,降低对于人体产生的冲击和影响,保护运动员的腰部,另外合适的服装选择也直接影响到运动的结果,由于武术动作幅度相对来说比较大,整个动作技术也比较复杂,因此要选择更加宽松和简单的服装。

2 预防方法

提出针对武术运动中腰肌劳损问题产生的一些预防方法,主要的目的是希望能够通过该问题的分析来引起学生们的重视,帮助学生在武术学习的过程中能够更加重视损伤问题的产生对于自身造成的影响,在运动的过程中有更好的自我保护意识,防治损伤的产生。

2.1 合理做好准备活动

学生们要对武术运动的准备活动提高重视,有规律,有组织,有针对的做好相应的准备活动,促进自己腰部的肌肉以及韧带部分的活动,提高机体的兴奋性,加速新陈代谢,缓解疲劳,确保在运动的过程中能够有充足的能量供应,更需要提高运动员的身体注意力,确保运动员可以高效有序的完成运动训练任务。

2.2 合理安排训练方法,防止过劳

如果运动员的运动负荷超过了自身的承受能力,会导致腰部损伤的产生,因此要合理的安排运动的负荷,绝对不能太多的安排合而导致运动量过多的集中在运动员的腰部,防止腰肌劳损的问题的产生。

2.3 加强腰背肌的力量训练

武术日常训练的过程中需要关注腰背肌的训练,促进腰背肌爆发力及柔韧性的提高,从而降低腰肌劳损问题的发生概率,也可以针对当前已经出现的腰肌劳损问题产生相应的康复效果。

2.4 规范技术动作

由于武术动作的复杂性相对来说比较高,科学合理的技术动作指导对于运动员来说具有极其关键的引导作用,如果运动员遇到不清楚的动作,绝对不能盲目的去进行操作,一定要请教相关方面的教师或者是专业人员,这样才能够确保他们进行的技术动作准确而合理,如果是一些难度比较

大,无法自己去完成的动作,则应当慢慢的去完成^[4]。

3 运动型腰肌劳损的恢复手段与治疗方法

3.1 运动型腰肌劳损的恢复手段

(1) 健美操运动的恢复效果:健美操运动除了会进行动力性训练以外,还会开展静力性训练和放松性训练,每周进行三次健美操运动并坚持长期运动,康复训练治疗能够在一定程度上缓解腰肌劳损的症状,改善疼痛,且该治疗方法简单易操作;增加腰部放松训练和腰部力量训练能够提高核心肌群的力量,不但能够缓解腰部疼痛,还有利于提升日常生活能力,有着良好的远期疗效。

(2) 核心力量训练对运动性腰肌劳损的恢复效果:通过训练核心力量能够有效增加腰背部肌肉的力量,改善肌肉的肌张力,增强腰背的韧性和肌力,以此提高腰背部对于疲劳的抗劳程度。肌肉承受能力提升后,便能显著缓解患者在运动时由于腰肌劳损所带来的疼痛感,提升运动的能力。

(3) 通过“吊单杠”或者自我双手握单杠牵拉腰部和背部的肌肉,通过适当高度的吊拉,髋部转动能够有效恢复药老损伤,在患者症状有所恢复后即可开展适当的力量训练以此增强治疗效果。适当进行主动的运动恢复疗法在一定程度上能够帮助改善由于运动性腰肌劳损所引发的症状。

3.2 运动性腰肌劳损的治疗方法

(1) 推拿治疗法。传统中医结合运动康复的手段来治疗运动性腰肌劳损有着显著的作用效果。通过推拿按摩的方式能够缓解腰肌压力,可以采取按摩加运动治疗、按摩加温热式磁场治疗、按摩加低周波、按摩加电针四种治疗方式,均能够获取良好的疗效。

(2) 针灸治疗。选取气海俞、委中、肾俞、次髎、志室、腰阳关、命门等作为针刺穴位,腰部穴位针刺后配合火罐进行治疗能够达到消散淤血,温和经络,止痛的效果。

4 结论

武术技术动作相对比较复杂,在运动的过程中,运动员容易出现腰肌劳损的问题,本文针对腰肌劳损问题产生的原因进行了相对应的分析,也提出了一些具体的防范措施,希望可以更好的帮助武术运动员强健体魄,提高身体素质,规避腰肌劳损问题的出现。

参考文献

- [1] 李成, 丁保玉. 武术套路运动员腰部的损伤及其预防[J]. 中华武术(研究). 2018(12)
- [2] 朱海楠. 武术套路运动员腰部损伤的预防[J]. 青春岁月. 2011(24).
- [3] 杨瑾. 常见武术教学中的运动损伤及预防[J]. 教育教学论坛. 2014(16)
- [4] 欧阳邃. 高职学生体能训练中运动损伤出现的原因及预防分析[J]. 2020.

作者简介:

梁爽, 1994, 女, 汉, 河北省, 本科, 小一, 健康运动理论与方法, 沧州市解放路小学。