

大学生体能训练崴脚现象原因分析及干预

包勇 张翔

(空军工程大学航空机务士官学校 河南 信阳 223333)

[摘要] 当今大学生由于缺乏体育锻炼, 体能和柔韧性较差, 运动姿势不科学, 军训过程中稍不注意就会出现崴脚现象。症状轻重因损伤程度而异, 轻者仍能坚持行走, 严重者不能挪步, 甚至不能站立, 有时韧带附着骨片撕脱下来, 症状更加严重。

[关键词] 体能训练; 崴脚产生原因; 崴脚伤后护理; 运动保护

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.05.2045

一、引言

崴脚在医学生又叫踝关节扭伤, 是踝关节一处或多处韧带损伤的结果, 通常发生在踝关节外侧。一旦崴脚之后, 往往会出现以下几种临床表现: 伤后迅速出现扭伤部位的疼痛与肿胀; 出现皮肤瘀斑; 因疼痛肿胀而不能活动; 休息后疼痛和肿胀可能消失, 但会出现因韧带松弛导致的踝关节不稳, 反复扭伤。

二、大学生军事训练时出现崴脚现象的原因

(一) 准备活动做的不充分

大学生在军事训练过程中, 经常会遇到跑跳的一些动作。所以, 开训前的准备活动至关重要, 如果在运动前没有充分的将身体活动开, 身体的各项机能得不到“唤醒”, 踝关节的肌肉和韧带还处于紧绷状态, 如果在这个时候进行高强度训练很容易造成关节扭伤、韧带拉伤等损伤。同样热身活动也要讲究方式方法, 如果时间太长, 太剧烈或者突然用力会引起身体的疲劳不仅不会对之后的训练提供帮助, 还有可能增加受伤的风险。

(二) 训练场地与器材

训练场地的选择也是造成大学生军训过程中崴脚的关键要素之一, 场地过软、过硬、不平整, 都会增受伤的风险。地面上凹凸不平或者石子杂物太多容易造成扭伤。地面太硬、太滑会增加下肢的负担。地面太软容易对膝盖、脚踝造成损伤。训练器材对我们的训练具有辅助作用, 如果训练前检查不仔细、不认真, 那么这将会对学生的健康安全造成严重的威胁, 因此保证训练器材的安全十分有必要。

(三) 心理原因

心理上的不适可能会引起精神状态或者生理上的失调, 人在高度紧张时会处于应激状态, 肾上腺素升高、交感神经兴奋, 具体表现为心率增快、四肢抖动、颜面潮红、手心出汗, 有的学员由于交感神经的兴奋还会导致血压升高, 严重者还有可能休克, 这种情况极易造成训练损伤。

(四) 不科学的训练方法

训练项目太集中, 安排不合理, 训练无计划、无目或者错误的技术动作都会造成训练损伤。有些学员在训练时急于求成, 盲目进行大重量超负荷的训练, 一味地追求成绩, 却不重视动作姿势是否正确, 极易造成主动或被动肌群的损伤。

三、崴脚后的护理干预

在军事训练开始前, 要先进行必要的肢体舒展活动, 把身体各部位和关节拉开, 训练强度也要循序渐进。原来就有关节损伤的学生在训练中最好戴上护腕或护膝以保护关节, 避免新的损伤。一旦遇到崴脚, 我们要学会运用正确的方式处理。

崴脚问题出现后, 人们的做法往往不一。常见的错误处理方式有以下几种: ①崴脚后会进行热敷。热敷只会增加扭伤部位的出血, 加重肿胀和疼痛; ②抹点红花油。无论是红花油、活络油还是正骨水, 这类药油常含活血成分, 同热敷一样, 在

扭伤早期使用可能加重出血, 导致瘀血扩散、组织水肿加重。

③感觉好点后继续运动。崴脚后如果过早活动可能会引起创伤性滑膜炎, 引起慢性损伤, 也会增加以后崴脚风险。科学的做法是遵循“RICE”原则, 即Rest(休息)、Ice(冰敷)、Compression(加压包扎)和Elevation(抬高患肢)。同时, 也要进行合理饮食和适当的康复运动。

(一) 休息

伤后不管程度轻重, 应立即停止运动, 并尽可能避免患肢行走及负重;

(二) 冰敷

在受伤的头两天, 要迅速将脚及踝部浸泡在冷水里, 或者用毛巾包着冰块, 敷在肿的部位, 每次约30分钟, 间隔3-4小时一次。此时用冷敷所起到的作用, 一是可以减轻疼痛, 二是如果有毛细血管破裂, 可以促进血管收缩, 尽量减少出血。

(三) 加压包扎

在受伤的5-7天内, 可以使用弹力袜和弹力绷带予局部加压。

(四) 抬高患肢

抬高患肢有利于减轻肿胀和疼痛。

(五) 合理饮食

正确的饮食应该是注意均衡的营养, 同时适当多补充一些含有蛋白质、维生素的食物, 比如豆类、牛奶、虾米、蔬菜等等, 可以起到预防骨质疏松的作用。

(六) 适当锻炼

结语

在RICE原则的基础上, 一般伤后一周待肿胀基本消除, 在专业的指导下可以进行一些康复训练: ①踮脚。单脚踮起, 双手扶墙, 踮到最高, 慢慢落下, 15组一个, 每次3组; ②单脚平衡。单脚站立, 保持平衡, 30秒一组, 每次3组; ③踝内外旋。前脚掌处用毛巾设置阻力, 脚踝抗阻力外旋, 动作要轻柔缓慢, 不可施加暴力, 每方向15次, 每次3组。但注意的是, 所有的康复训练都要在专业人士的指导下进行, 不可盲目进行, 也不可盲目加量, 而造成病情反复。

参考文献

- [1]代滨. 高校体育课堂体能训练方法研究[J]. 田径, 2021(01): 29-30.
- [2]刘翀. 大学生体育教学中大学生体能素质的培养[J]. 当代体育科技, 2020, 10(34): 155-157.
- [3]孙杨杨. 大学生体能训练的影响因素及体能素质提高策略研究[J]. 青少年体育, 2020(11): 124-125.
- [4]郭宇, 张锦锦. 高校体育教学中体能训练的必要性 and 实施策略[J]. 大陆桥视野, 2020(11): 107-108.
- [5]史兰. 论体能训练对体质健康水平的影响[J]. 佳木斯职业学院学报, 2020, 36(06): 238-239.