

户外如何预防急性腰扭伤

江 旭

自贡市中医医院 643000

【中图分类号】R68

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 04-092-01

人们生活中经常发生急性腰损伤,人们将这种病称之为“闪腰”,是腰骶及骶髂、腰背两侧筋膜、关节囊、韧带等组织病变引发的损伤。人们一旦发生腰损伤,第一反应是疼痛,随后发现关节活动受限。人们在户外活动时发生急性腰损伤的概率高,比如,人们突然弯腰及过伸腰都会引发损伤,人们在身体没有充分活动时,韧带、关节过度牵拉的概率高,这也是引发急性腰损伤的关键。人们户外运动发生腰损伤应当引起注意,尽早进入医院治疗,促进病情痊愈。

一、如何诱发急性腰损伤

人们在日常生活中,诱发急性腰损伤的概率高。尤其是老年人,老年人的骨质流失速度快,骨骼比较脆弱,有些老年人在户外活动时,踩到了一块石头上,腰部突然扭动,随后发生腰损伤。或者是人们在户外活动时,没有进行关节活动,直接进入活动中,突然的跑跳都会引发腰损伤。人们在活动时突然前屈、扭腰、用力过猛、或者外力击打、突然跌倒,都会使患者腰部牵拉,突然引发损伤。“老张外出参与沙滩足球,在踢球时重心不稳,倒在地上,发生急性腰扭伤,老张此时感觉腰部疼痛,且疼痛比较持续,无论怎么改变体位,疼痛持续出现,过了1个小时,老张的腰部肿胀、充血,此时老张着急了,不知道怎么办”。急性腰扭伤有的只是轻微扭一下,当时没有明显的疼痛,但休息后第二天出现明显的疼痛。也有人在扭伤后如同老张一般,无法站立行走、俯下身,在咳嗽及打喷嚏时疼痛比较强烈。

二、怎么检查急性腰扭伤

急性腰扭伤比较轻的患者,轻微损伤一般没有异常。若患者损伤比较严重,X线检查会发现韧带损伤,或者腰生理前消失。棘上、棘间韧带断裂发生疼痛比较严重,发生关节突骨折。在诊断过程中,医生询问患者是否有搬重物的历史,在损伤时是否听到关节的咔嚓声。受伤后关节疼痛是否剧烈。若是损伤比较轻,人们的生活不会受到影响,若是损伤比较严重,休息后次日的疼痛加重,部分患者无法起床,检查过程中会发现明显的压痛点。腰损伤与棘上韧带损伤相似,但损伤位置不同,人们在发病后应当尽快进入医院鉴别,以免病情持续,发生长期性腰部疼痛。

三、户外如何预防急性腰扭伤

人们在户外运动时,应当做好预防工作,比如,人们想要参与到户外体育运动中,锻炼自己的体质,提升人体免疫力。但人们也不能直接运动,而是先热身,可根据网络视频中的关节活动方法热身,让人体上下肢关节及腰部关节充分活动,关节韧带的滑液充足,可供人们完成大幅度的运动,减轻急性腰损伤。

人们在搬运重物时,应当改善搬运条件,以机械代替体力

劳动,在户外劳动时减少意外发生,并集中注意力,在统一的指挥下,完成户外活动。人们在活动时,应当保持正确的姿势,这也是预防腰损伤的关键。保持胸腰直挺,髋部适当弯曲,起身时下肢用力,等待站稳后继续活动。人们也要加强保护,比如,在野外活动时,会搬运一些重物,人们可以捆绑束腰,将腰部捆扎紧凑,并协调稳定腰部脊柱,增加患者腹压,保持肌肉工作效能。

人们在户外运动时也会发生擦伤,皮肤表面受到粗糙物摩擦引发损伤,人们发现自己出现小面积擦伤,可以使用红药水擦涂,面部擦伤可涂抹0.1%新洁尔灭溶液,在关节擦伤的位置一般不使用裸露治疗,以免皮肤干裂对运动产生影响,可使用消炎软膏涂抹随后包扎。若擦伤创面比较脏,先使用生理盐水冲洗,随后涂抹红药水及紫药水,以免创面加重,发生急性腰损伤。

人们在户外运动时,会发生急性腰部拉伤,腰部肌肉拉伤也是一种损伤情况,腰部肌肉在强烈收缩过程中,会发生肌肉损伤。主要原因是人们在生活中肌肉训练不足,身体的弹性较差,腰部周围的肌肉力量不足,协调性降低。人们发生急性腰损伤时,有些人会听到明显的咔咔声,受伤前也会出现肌肉痉挛或者酸痛,受伤位置出现压痛或者肿胀,人们按压腰部会感到肌肉痉挛,腰部活动受限。人们在日常生活中,应当加强腰部肌肉训练,使腰部肌肉应对伤害的能力加强,并在运动前做好准备工作。

青少年经常参与到户外活动中,他们也是发生急性腰损伤的主要群体,受到扭转、牵拉及肌肉急剧收缩等因素影响,青少年的关节超出生理范围活动,会发生肌肉、肌腱、筋膜等损伤。青少年作为热爱运动的群体,经常参与到户外运动中,他们经常打球、田径比赛,由于道路不平整及碰撞,导致人体丧失平衡,腰部过度旋转,发生生理性负荷,或者负重过大,都会导致青少年发生急性腰损伤。

青少年在发生腰损伤后,腰部出现不同程度的肿胀、疼痛及瘀斑。轻度扭伤的青少年,患处隐隐作痛、青少年能够活动,但活动范围缩减。若是受伤比较重,疼痛严重,脊柱无法伸直,会导致脊柱发生生理性改变。青少年在户外活动前,应当做好准备工作,加强腰背训练,并重视腰腹平衡性训练,经常自我按摩腰部。

每个人都喜欢参与到户外运动中,但户外运动如何保护自己呢?很多都不知道怎么保护自己的身体,直接参与到户外运动中,发生突然性跌倒、打击、扭伤,会诱发急性腰损伤,对人们的生活产生巨大的影响。尤其是青少年和老年人应当引起注意,合理的预防方法保护腰部非常重要。