

ISSN 1673-873X
CN 50-1184/R

保健医学研究与实践

BAOJIAN YIXUE YANJIU YU SHIJIAN

中国知网(CNKI)全文收录期刊
中国学术期刊综合评价数据库(CAJCED)来源期刊
中国核心期刊(遴选)数据库收录期刊
中文科技期刊数据库收录期刊
美国《乌利希期刊指南》(UPD)收录期刊
中国科技论文在线来源期刊



中华人民共和国教育部主管



2016年 第13卷
第6期

Health Medicine Research and Practice

保健医学研究与实践

双月刊

2004 年 7 月创刊

第 13 卷 第 6 期

2016 年 12 月 20 日出版

主 管

中华人民共和国教育部

主 办

西南大学

主 编

吴宗辉

编辑部主任

孙 炯

编 辑

《保健医学研究与实践》编辑部

地址:重庆市北碚区天生路 2 号,400715

电话:(023)68253954

传真:(023)68254182

http://bjyx.swu.edu.cn

E-mail:bjyx@swu.edu.cn

bjyx02368253954@163.com

出 版

西南大学期刊社

广告经营许可证号

023049

印 刷

重庆荟文印务有限公司

发 行(公开)

国内:重庆市报刊发行局

国外:中国国际图书贸易集团有限公司

代号: BM 9117

订 购

全国各地邮政局

邮发代号: 78-149

邮 购

《保健医学研究与实践》编辑部

定 价

每期 8.00 元, 全年 48.00 元

中国标准连续出版物号

ISSN 1673-873X

CN 50-1184/R

版权归西南大学所有

未经授权,不得转载、摘编本刊文章,不得使用本刊的版式设计

除非特别声明,本刊刊出的所有文章不代表西南大学和本刊编委会的观点

若有印装质量问题,请与本刊编辑部联系

目 次

论 著

专家论坛

关怀与实践:人类学在社区医疗中的应用 田阡,陈世明(4)

心理研究

制造业新生代农民工幸福感现状及影响因素的质性研究 ... 张庆吉,涂叶满,郭小美(10)

军训对不同性别及认知风格大学生心理健康水平的影响 ... 王春(14)

调查研究

重庆市“送烟=送危害”主题公益广告效果评价 罗新苗,张娜,吴成斌,曾缓,罗明宇,白杨,赵勇(18)

高校行政人员高脂血症检出情况及健康管理对策 杨培娟(22)

高校离退休教职工健康状况的调查研究 魏利国,邵明英,王建新(26)

临床医学

左心房大小对 2 型糖尿病患者罹患冠心病的预测价值 李萌宇(30)

血清降钙素原水平对脓毒性休克患儿预后的预测作用 陈镜,高路(34)

短篇论著

唑来膦酸治疗 2 型糖尿病骨质疏松的临床疗效 周彩云(37)

微创经皮钢板内固定术治疗胫骨 Pilon 骨折的临床效果分析 徐立(40)

微创锥颅血肿引流术与小骨窗开颅术治疗高血压脑出血的效果比较 王东兵,高广伟(42)

复发性口腔溃疡患者口腔微生物菌群检验结果分析 孙朝庆(45)

乙型肝炎患者的血清病毒学检查结果分析 张洋(47)

尿微量白蛋白、尿糖联合检验对糖尿病早期肾损伤的诊断价值	陈哲周,李美岩(50)
PCR 检验法和细菌培养法在阴道细菌检验中的效果对比	郭燕(52)
改良呼吸放松疗法对减轻皮下注射低分子肝素不良反应的影响	彭艳琼,冯梅,王秀琴,李秀娟(54)
.....	苏桂如,欧阳瑜瑜,周婷婷(56)
个体化护理在上消化道出血患儿护理中的应用效果	李晓萍(58)
综合护理在缺氧缺血性脑病患儿护理中的应用效果	周艳梅(60)
优质护理对糖尿病患者健康知识掌握情况及血糖水平的影响	王烁(63)
针对性护理对老年脑卒中患者吞咽功能障碍的改善效果	赵亚男,邓义,罗文香(65)
持续改进护理模式对精神科患者生存质量的影响	曲文超(67)
创新型护理干预在乙肝肝硬化失代偿期患者护理中的应用效果	方碧兰(70)
中医护理对类风湿关节炎孕妇关节疼痛的影响	周建琼(72)
手术室巡回护士工作程序表在胃穿孔修补术中的应用	

卫生管理

公费医疗制度改革下高校医院发展方向探讨	王红军(74)
加强制度建设对提高高校医院医疗服务质量的价值	丁克勇,童庆伟,侯东彬,陈立新(75)

综述

胰高血糖素样肽-1 胰腺外作用研究进展	罗阳燕,卫怡勋,毛楠,王少清(78)
拖延的分类、理论与影响因素	毕翠华(82)
药代动力学与药效动力学结合模型对急慢性镇痛药物的评估作用	刘志林,陈晓容,彭丽雅(88)
篮球运动损伤的护理对策研究进展	张利军,赵立(92)

· 会议纪要 ·

中国高等教育学会保健医学分会 2016 年年会暨高校医院创新管理论坛会议纪要	(95)
--	------



责任编辑：胡永国 校对：黄文杰 戴丽 英文编辑：刁骧

篮球运动损伤的护理对策研究进展

张利军, 赵立[△]

(西南大学医院, 重庆 400715)

摘要:运动损伤在竞技体育中十分常见, 尤其是对抗激烈的球类项目。篮球作为竞技体育项目, 具有进攻和防守瞬间交替以及动作频繁变换等特点, 导致球员容易受到不同程度的运动损伤。因此, 篮球运动损伤的预防研究也越来越受关注。本文对篮球运动损伤的原因、类型、护理措施及预防措施等进行综述, 以期对篮球运动损伤的预防与护理提供理论依据。

关键词:运动损伤; 篮球运动; 损伤护理; 预防措施

DOI:10.11986/j.issn.1673-873X.2016.06.030

中图分类号: R873

文献标志码: A

运动损伤是指体育运动对机体所造成的组织破坏或生理功能障碍。不同的致伤因素、受伤部位及受伤范围, 所引起的损伤程度不同, 有些甚至伴有血管、神经、内脏的损伤。运动损伤的诊治是运动医学研究的重要内容之一^[1-2]。研究^[2]指出, 在篮球运动损伤部位中以手指损伤的发生率最高, 其次为踝关节、膝关节、手腕。而国外研究数据显示, 踝关节损伤在篮球运动损伤中最常见。Klein 等^[3]对职业篮球选手的调查研究显示, 踝关节运动损伤率高达 100%。Yde 等^[4]通过对俱乐部篮球队追踪一个赛季的调查研究结果发现, 球员每 1 000 h 的训练量, 就会出现 3 次受伤, 其中有 1 次就属于踝关节运动损伤。McGuine 等^[5]的研究结果发现, 前锋与中锋球员的踝关节运动损伤发生率差异无统计学意义。Hosea 等^[6]的研究结果发现, 层次较高的球队, 其球员踝关节运动损伤的发生率也较高。本文对篮球运动损伤的原因、类型、护理措施及预防措施等进行综述, 以期对篮球运动损伤的预防与护理提供理论依据。

1 损伤原因

手指挫伤是由于球员球性生疏, 接球及断球时手部动作不正确, 从而使手指触球时受到正面或侧面外力的冲击, 被动地使掌指关节或指间关节向背侧、掌侧过度屈伸, 引起关节囊撕裂, 侧副韧带及关节软骨的损伤, 致使手指活动受限, 严重时可能会出现手指畸形^[7-12]。

球员在滑步防守、急起、急停、起跳投篮时处于半蹲位, 膝关节负荷量大, 髌骨的关节软骨面反复受到撞击挤压, 长期下去会使球员这部分软骨受损。当膝关节处于半屈曲位时, 关节的稳定性

较差, 半月板向后方移动, 此时膝关节猛烈旋转所产生的研磨力量容易导致半月板发生撕裂^[13-16]。

踝关节损伤是由于球员运动过程中身体失去平衡或被绊倒等原因导致踝部韧带过度牵拉而使韧带部分损伤或完全断裂, 也可产生撕脱骨折、踝关节或下胫腓联合半脱位、全脱位。若急性韧带损伤修复不好, 会造成韧带松弛, 从而易导致复发性损伤, 最终造成慢性踝关节不稳定^[17]。

2 临床表现

2.1 手指挫伤

手指挫伤表现为指关节周围肿胀, 疼痛剧烈, 双侧压痛明显, 活动受限。如果手指向单侧偏斜畸形, 则考虑韧带断裂或骨折。

2.2 膝关节损伤

膝关节受伤时可出现韧带断裂的响声, 球员在短时间内会因疼痛而不能继续运动。有的球员受伤后膝关节疼痛剧烈, 不能伸直, 并出现肿胀, 有时会出现关节积液、积血。

2.3 踝关节损伤

踝部骨折后肿胀也较为明显, 易出现皮下瘀斑等, 可发生踝关节内翻或外翻畸形, 从而导致活动障碍。有的球员踝部扭伤后也会出现疼痛、肿胀、皮下瘀斑等, 活动踝关节时疼痛可加重。

3 护理评估

对篮球运动损伤的护理评估主要包括对疼痛原因、疼痛发生规律及球员疼痛时的身心反应进行评估。疼痛原因评估, 即根据疼痛的部位、范围、程度, 评估造成疼痛的原因。疼痛的发生具有规律性, 一般来说疼痛的发生与持续时间跟病情的急缓与进展有关。此外, 还需观察疼痛部位的

作者简介: 张利军(1993-), 女, 大专, 护师, E-mail: 1327511210@qq.com。

[△] 通讯作者: 赵立, E-mail: 389602942@qq.com。

皮肤色泽、有无肿胀、肿块和创口、骨折,以及球员有无因疼痛而产生焦虑、恐惧等负性情绪。

4 护理措施

4.1 手指挫伤的护理

手指挫伤根据严重程度可分为5类,即扭伤、脱臼、骨折、腱断裂、挫创伤(皮肤开裂)。

若发生轻度扭伤,应先行冷敷,2~3 d后对扭伤部位进行保温,同时按摩推拿,调节机体的生理状况,以达到治疗目的。按摩推拿治疗软组织损伤的作用包括:止痛;消肿(消除炎症介质;降低局部渗透压;加速淋巴、静脉回流);活血化瘀(促进血液流动;扩张小血管,降低血流阻力;促进血管网的建立);解除肌肉痉挛;解除粘连(解除神经血管束卡压;扩大关节囊容积;促使肌肉、肌腱间的互相滑动;延长挛缩组织);理筋整复。

在挫伤急性期(挫伤后24~48 h)后,可进行热敷,如应用热水袋,温度一般为60~70℃,小儿和老年人热敷温度应稍低,一般以50℃以下为宜。具体操作方法为装水入袋至1/2~2/3处,驱尽袋内空气,拧紧塞子,装入套中,对患处进行热敷。热敷的目的是使局部小血管扩张,促进血液循环,减轻深部组织充血,从而起到止痛作用;同时,还可增强组织的新陈代谢和白细胞的吞噬功能,促进炎症介质的吸收;此外,还可使肌肉及肌腱松弛,从而使关节活动更协调。在热敷的同时,还必须注意观察周围皮肤的状况,以防烫伤^[18]。

如果球员手指脱臼,应告知其暂时忍受疼痛,由医务人员将手指拉直,恢复原状,然后进行常规处置,如果手指严重挫伤、骨折、腱断裂则应制动,并迅速送医院进行治疗^[19-21]。

4.2 膝关节损伤的护理

急性损伤患者应先采用常规处理(休息、冰敷、加压包扎),48 h后进行综合治疗。推拿治疗急性膝关节损伤效果较好,具体方法:患者取坐位,医生用左手拇指、食指夹持患者患肢后侧膝关节处,右手拇指按压损伤处5~6次,然后运用拔、伸、捏揉、抹揉、切拔、弹拨等手法点穴,再用拇指腹静压。每日治疗1次,每次30 min^[22]。

若关节肿胀剧烈,尤其是关节腔有积液、积血时,应嘱患者尽早去医院行超声引导下穿刺,抽取积液、积血。

若因受到严重的打击、撞伤导致半月板撕裂,应将伤者立即送往医院接受手术治疗。

4.3 踝关节损伤的护理

对于踝关节损伤者,应立即用拇指压迫痛点

止血,同时做强迫内翻试验,检查韧带是否断裂,并给予冷敷以减少局部出血,同时也减轻局部肿胀。冷敷方法为将冷水浸泡过的毛巾置于伤者患处,每3 min更换1次。同时,采用局部加压包扎,休息时用枕头垫高伤者患肢,以促进静脉回流。

如伤者踝部扭伤时间超过24 h,应立即给予热敷,以改善血液循环,具体方法为将热水浸泡过的毛巾置于患处,保持5~10 min,待毛巾已无热感后进行更换,每天1~2次,每次热敷约30 min。此外,还可对伤者进行按摩治疗,手法如下:一手托住受伤的足跟部位,一手握住足跖部位,同时用力,在拔伸的同时使踝关节尽量背伸,然后做环转运动,每次按摩1~3 min。对扭伤较重者,手法复位前应通过X线片确定受伤部位,若因疼痛剧烈而无法进行手法复位时,应在局部麻醉状态下完成复位。此外,按摩治疗应在受伤24 h后进行,以免加重皮下出血^[23]。

对韧带完全断裂合并踝关节不稳定者,应用石膏固定4~6周。若有骨折片进入关节,可切开复位,固定骨折片,或直接修复断裂的韧带,术后用石膏固定3~4周。对反复损伤致韧带松弛、踝关节不稳定者,宜采用自体肌腱转移或异体肌腱移植以修复重建踝关节稳定性,保护踝关节。

踝关节扭伤后,嘱患者不要过早走动和提拿重物,以免影响相应关节功能的康复。通常需要静养7~10 d待扭伤基本好转后,逐渐增加活动量。

4.4 心理护理

球员因意外致伤后常常会自责,担心因自己而影响整个团队,同时担心自身的恢复情况,容易产生焦虑、恐惧心理。因此,应耐心开导伤者,向其详细介绍病情,结合其自身情况选择科学而有效的治疗方法,同时给予悉心护理和心理疏导,以减轻或舒缓伤者的焦虑和恐惧心理。

4.5 饮食护理

对于损伤较轻者,可给予普通膳食,每日规律3餐,晚餐添加适量的维生素。骨折早期(伤后1~2周),伤者配食应以清淡为主,如蔬菜、豆类、豆制品、水果、鱼汤、瘦肉等。忌食酸辣、燥热、油腻的食物,切忌过早给予肥腻滋补之品,如骨头汤、鸡汤等,否则淤血积滞,难以消除,导致病程延长。骨折中期(伤后2~4周),可给予伤者适当的高营养食物,如骨头汤、动物肝脏等,以促进骨痂生长。骨折后期(伤后5周以上),应给予高钙、高蛋白、高脂肪、高糖、高维生素等食物,在促进纤维

性骨痂生长的同时,满足机体的能量需要^[24]。

5 运动损伤的预防

5.1 手指挫伤的预防

球员在运动前应做好准备活动,使手指、手掌各关节韧带得到充分拉伸。注意规范接球动作,双手或单手接球时自然外展张开,尤其拇指应向上。

5.2 膝关节损伤的预防

在篮球运动中,应推荐球员使用护膝,以加强对膝关节及韧带的保护。球员在练球前,应适当按摩全身相应部位的肌肉,并进行充分的准备活动,特别在冷热交替的季节更要注意。此外,还应加强自我保护意识,避免使用粗暴动作。

5.3 踝关节损伤的预防

球员在进行篮球训练前用胶布(含绊创膏)、绷带等缠绕脚踝,可有效预防扭伤。另外,要让球员养成以正确姿势落地的习惯,具体动作是膝关节微屈,踝关节紧张,要注意控制身体的重心,此外,需要加强自我保护意识,若感觉自身站立不稳时,身体应敏捷地顺势侧倒、滚翻,切忌强行站立。

6 结语

总之,球员只要做好预防措施,且在争夺篮球时注意自我保护,尽可能地避免运动损伤。球员在发生运动损伤后,要进行及时治疗,同时配合针对性的护理措施,以便取得较好的疗效,避免并发症与后遗症的发生。

参考文献

- [1] 李乐之,贺爱兰.外科护理学[M].长沙:湖南科学技术出版社,2013.
- [2] 周玉庆.篮球专修学生踝关节运动损伤流行病学调查及成因研究[D].武汉:武汉体育学院,2008.
- [3] KLEIN J, HOHER J, THONMAS T. Comparative study of fherapies for fibular ligament rupture of the lateral ankle joint in comoetitive basketball players [J]. Foot Ankle, 1993, 14(6): 320-324.
- [4] YDE J, NIEISEN AB. Sports injuries in akolescents' ball games: soccer, handball and basketball[J]. Br J Sports Med, 1990, 24(1): 51-54.
- [5] MCGUINE TA, GREENE JJ, BEST T, et al. Balance as a predictor of ankle injuries in high school basketball players[J]. Clin J Sport Med, 2000, 10(4): 239-244.
- [6] HOSEA TM, CAREY CC, HARRER MF. The gender issue: epidemiology of ankle injuries in athletes

- who participate in basketball[J]. Clin Orthop Relat Res, 2000(372): 45-49.
- [7] Im SH, LEE SC, PARK YB, et al. Feasibility of aonography for intra-articular injections in the knee through a medial patellar portal[J]. J Ultrasound Med, 2009, 28(11): 1465-1470.
- [8] 郝起, 苏学强, 侯海涛. 篮球运动损伤的研究现状[J]. 体育科技文献通报, 2007, 15(12): 125-127. DOI: 10.3969/j.issn.1005-0256.2007.12.057.
- [9] JONES A, REGAN M, LEDINGHAM J, et al. Importance of placement of intra-articular steroid injections[J]. BMJ, 1993, 307(6915): 1329-1330.
- [10] 许博. 现代篮球训练方法[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2006.
- [11] 刘民汉. 篮球体育教学方法[M]. 郑州: 河南科学技术出版社, 2011.
- [12] 孙治. 球类运动: 篮球[M]. 北京: 高等教育出版社, 2007.
- [13] 刘智斌, 牛文民. 临床推拿治疗学[M]. 北京: 人民军医出版社, 2008.
- [14] 李世昌. 篮球运动高级教程[M]. 北京: 人民体育出版社, 2000.
- [15] 王步标, 华明. 运动生理学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2006.
- [16] 王德敬. 经络腧穴学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2005.
- [17] 陈孝平, 汪健平. 外科学[M]. 8版. 北京: 人民卫生出版社, 2013.
- [18] 周春美, 张连辉. 基础护理学[M]. 3版. 北京: 人民卫生出版社, 2014.
- [19] 刘谦, 周曙, 周国仿. 青少年篮球运动员运动损伤原因及预防措施[J]. 湖北师范学院学报(自然科学版), 2005, 25(4): 24-26. DOI: 10.3969/j.issn.1009-2714.2005.04.008.
- [20] 朱世国. 篮球运动员腰部损伤原因及预防措施[J]. 黑龙江科技信息, 2007(13): 184. DOI: 10.3969/j.issn.1673-1328.2007.13.186.
- [21] 黄长剑. 高校篮球运动员踝关节损伤的原因及预防措施[J]. 闽江学院学报, 2007, 28(2): 111-113. DOI: 10.3969/j.issn.1009-7821.2007.02.027.
- [22] 黄茂, 刘军, 张阳, 等. 综合疗法治疗篮球运动员膝关节损伤 40 例[J]. 山西中医, 2009, 25(11): 40-41. DOI: 10.3969/j.issn.1000-7156.2009.11.029.
- [23] 鄂建新, 崔新, 白玉和. 踝关节扭伤的治疗与预防[J]. 按摩与康复医学, 2010, 1(4): 29-30.
- [24] 唐洪萍. 骨折患者的饮食护理[J]. 临床合理用药杂志, 2012, 5(7): 53. DOI: 10.3969/j.issn.1674-3296.2012.19.040.

收稿日期: 2016-07-27; 编辑: 胡永国