

热情高涨打卡冰雪运动,却有不少人因此受伤

雪道的尽头是骨科?

想要速度与激情,先学会保护筋骨



视觉中国供图

这个冬天,“南方小土豆”们勇闯大东北的有趣见闻屡上热搜,不仅带火了“尔滨”,也掀起了一股滑雪热。

不过,滑雪固然带来了“速度与激情”,其背后的健康风险却也不容小觑。“雪道的尽头是骨科”,还真不只是句玩笑话。

事实上,滑雪是一项高风险的运动,即使是身经百战的专业滑雪运动员,也常常是伤筋动骨,吃尽苦头。

被誉为“天才少女”的谷爱凌,在2021年自由式滑雪和单板滑雪世锦赛前,披露自己“右手骨折和拇指韧带撕裂”,而在这次骨折之前,谷爱凌还曾经历过锁骨断裂、脚骨骨裂,甚至曾在训练中摔到头部,造成脑震荡并一度出现短暂失忆。

中国自由式滑雪空中技巧运动员贾宗洋在一次训练中双腿严重受伤,胫骨粉碎性骨折、腓骨断裂、内侧踝关节断裂……医生为他双腿植入钢板和整整22根钢钉。

对于普通的滑雪爱好者来说,受伤的几率也不小。这段时间,各大医院的骨科医生们已经接诊了不少从雪场转战病房的滑雪“小萌新”们。

滑雪中哪些部位最容易受伤?如何防护,才能尽量避免运动损伤?万一发生意外,该如何“自救”?且听医生来支招。



杭州市富阳中医骨伤医院供图

旅游打卡冰雪运动“折了”回来的还真不少

近日,杭州市富阳中医骨伤医院收治了不少因滑雪骨折的患者,其中刚从哈尔滨旅游回来的就有近十位。

杭州10岁女孩小甜(化名)就遭遇了这样的意外:本来全家开开心心去哈尔滨滑雪,没想到伴随着一声尖叫,小甜不慎摔倒,右小腿剧痛难忍。

在当地医院紧急处理后,一家人也没了继续游玩的兴致,于是提早回到杭州,带小甜来到杭州市富阳中医骨伤医院进一步就诊。

经诊断,小甜右胫骨骨折,正骨病区的丁权威医生随即对小甜进行了手法整复、金黄散外敷、杉树皮夹板外固定。

就在小甜住院的同一天,正骨病区又来了一名因滑雪受伤的患者。

刚结婚的章女士和老公专程从杭州去哈尔滨度蜜月,平时很少看见雪的南方人甚是激动,结果刚进雪场还没滑几步就跌倒了。

即将接触地面的一瞬间,章女士下意识

用左手撑地,随之而来的是手腕一阵剧痛,这下“美好时光”彻底没了。

有把骨头摔“折”了的,也有把关节用“废”了的。

“我的膝盖这几天总是痛,屈伸更痛,是不是滑雪伤到了?”在潮新闻·钱报健康小站、湖州市仁皇山滨湖街道社区医院,费先生急切地问道。

原来,费先生热爱各项运动,最近看到网上哈尔滨旅游爆火,内心跃跃欲试,因为工作不能远游,就趁周末在省内的滑雪场滑了个痛快。

滑完雪当日,费先生并没觉得身体不适,回来休息一晚反而感到膝盖疼痛,几天过去了也不见好转。

“你应该是滑雪时间过长导致膝关节韧带损伤,冬季滑雪穿的衣服厚,很多人觉得防护够了,就会忽视运动强度和时间。实际上,滑雪时膝盖不停屈伸,加上环境温度低,长时间持续会对人体造成伤害。”接诊的钮国英副主任医师仔细检查问诊后说道。

“速度与激情”背后暗藏风险 滑雪时这些部位最易受伤

滑雪时,哪些部位最容易发生运动损伤?杭州师范大学附属医院骨科副主任连霄主任医师介绍,在滑雪运动中,常见的损伤类型包括骨折、韧带损伤、软组织挫伤等。最常见的受伤部位是下肢,以膝关节、踝关节为主,其次是脊柱、上肢以及头部的损伤。

其中,膝关节损伤占半数以上。主要原因是摔倒或完成动作时,膝关节的暴力扭转或直接撞击导致的交叉韧带、侧副韧带、半月板损伤,骨折等。这些损伤主要集中在内侧副韧带和前交叉韧带。

为什么这两处韧带容易受伤呢?

连霄主任医师表示,滑行时为了重心下移保持稳定,膝关节屈曲并且外翻成X型。此时内侧副韧带和前交叉韧带的张力较大。

在摔倒的过程中,滑雪板的内侧被卡

住,身体因为惯性前倾,小腿发生外翻外旋或外翻内旋。

如果扭转的暴力继续增大将会导致内侧副韧带和前交叉韧带承受的应力过大而损伤。

又或是在起跳落地时,重心后倾,导致胫骨受到固定的滑雪板、滑雪鞋的拉力相对于股骨前移,产生强大的应力损伤前交叉韧带。

除了摔倒造成的外伤和运动过程中发生的肌肉韧带损伤,钮国英副主任医师指出,还有两种潜在风险不容忽视。一是冻伤,雪场、冰场气温低,如果没有做好保暖措施,时间长了容易发生冻伤;二是眼睛伤害,雪面、冰面反射阳光强烈,非常刺眼,长时间在此环境中容易引起眼睛干涩、流眼泪、视物不清等症状。

预防受伤与应急处置 你需要知道这些

滑雪意外频发,如何避免受伤?连霄主任医师提出,要注意以下四点。

充分保暖:做好保暖措施,身体在低温下运动极易造成肌肉的韧带的拉伤,防止冻伤,预防失温。

充分热身:包括关节针对性的充分活动,肌肉的拉伸,呼吸运动的调节等。运动前的热身可以提高关节灵活度和身体的各种机能,使人体更快进入运动状态,降低受伤的概率。猛然的剧烈运动容易造成肌腱和韧带的拉伤。

安全意识:穿戴护具,选择专业并且有医疗保障的滑雪场地,避免扎堆碰撞。中途休息时不能停在滑雪道上。初学者应该由专业教练或者经验丰富的同伴指导,选择适合自己的雪道。

掌握技巧:滑雪过程中摔倒是不可避免

的,有时甚至可以通过主动摔倒来避免更大的损伤。摔倒时顺势倒下,不要采取对抗的动作。双手护住头部,尽量选择侧倒。

万一滑雪过程中意外受伤,如何应急处置?

浙大二院骨科副主任、关节外科主任吴立东主任医师的专业建议为:发生损伤后,一般需要先拆除外部装备,根据疼痛部位,如果怀疑有局部损伤,可以用身边的棍子、滑板、雨伞等作为支具进行临时固定。发生运动损伤后容易出现肿胀,不妨“就地取材”,用冰雪进行冷敷处理,防止组织进一步出血肿胀导致症状加重。另外要及时送医,腰背部损伤的病人送医过程中尤其注意,要平稳均匀用力,切忌强制搬运,避免二次受伤。有条件的建议呼叫120救护车。