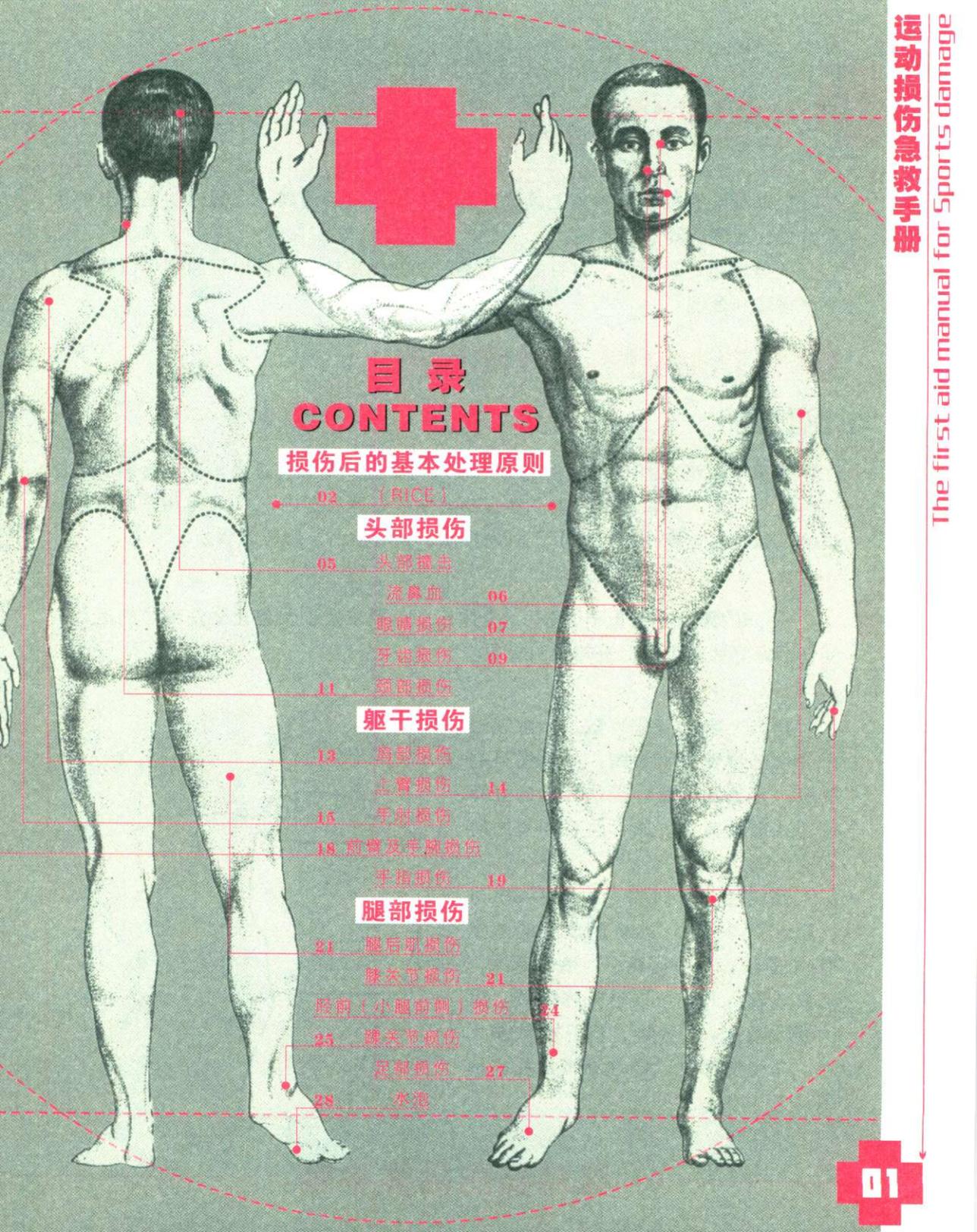


运动损伤急救手册

The first aid manual for Sports damage





目录 CONTENTS

损伤后的基本处理原则

02 (RICE)

头部损伤

- 05 头部撞击
- 流鼻血 06
- 眼睛损伤 07
- 牙齿损伤 09

11 颈部损伤

躯干损伤

- 13 肩部损伤
- 上臂损伤 14
- 15 肘部损伤
- 18 前臂及手腕损伤
- 手指损伤 19

腿部损伤

- 21 腿后肌损伤
- 膝关节损伤 21
- 腓骨(小腿前侧)损伤 24
- 25 踝关节损伤
- 足部损伤 27
- 28 水泡



运动就会有损伤，事实上，这是身体发出的最后通牒，提醒你纠正不当的运动方式、适度运动的重要性。

一旦发生运动损伤，盲目的紧张无助于你的身体。遵循以下原则可以将损伤的伤害降到最低。

损伤后的基本处理原则

RICE

使用字头组成的RICE被俗称为“大米”原则，是如何适当地处理骨骼肌肉损伤的最为有效的救护行动指南。在运动损伤的处理原则中，RICE是用来做急救处理的，如：处理挫伤（撞伤）、肌肉拉伤、关节扭伤、脱位及骨折。

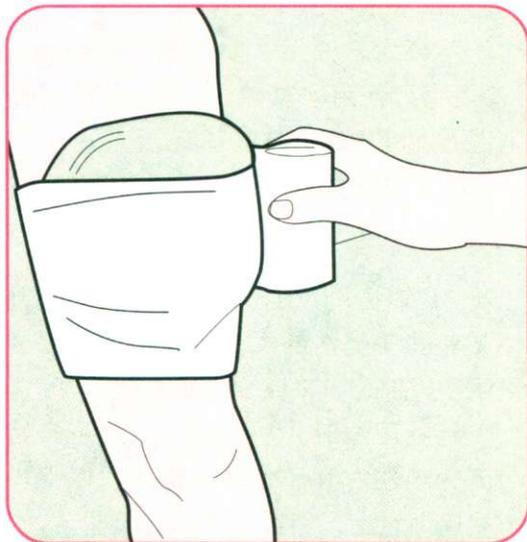
R=Rest（休息）

RICE的第一个字母R代表Rest（休息）。要求运动员停止受伤部位的运动。受伤后好好休息可以促进较快的复原。

I=Ice（冰敷）

第二个字母I代表冰敷。冰敷装置于受伤部位使血管收缩，减少伤处的肿胀、疼痛及痉挛。受伤之后的立即使用冰敷及减少肿胀，关系到复原时间的长短。

受伤后48小时内，每隔2-3小时冰敷20-30分钟。冰敷时皮肤的感觉有4个阶段：冷→疼痛→灼热→麻木，当变成麻木时就可以移开冰敷袋。大约要冰敷20-30分钟，移开冰敷袋之后，在受伤部位以弹性绷带包扎并抬高。



使用冰敷的方式

冰袋：以双层塑料袋或湿毛巾装入碎冰置于伤处皮肤上，若运动员皮肤会对冰过敏，则以一层湿的弹性绷带包着伤处，再将冰袋置于伤处上，再用剩余的弹性绷带固定冰袋。

化学冷敷随身包：当无法取得冰块时，化学冷敷随身包就派得上用场。挤压使包中两种化学品混合，产生化学反应，而有冷却的效果。但冷敷包很快会失去冷确能量而且只能使用一次，昂贵较不实用，并有渗漏腐蚀皮肤的危险。

使用冰敷袋的注意事项

冰敷袋每次使用不要超过30分钟，因为可能会发生冻伤或神经伤害。

不要让冰敷袋直接接触皮肤，以湿掉的弹绷或冰毛巾保护皮肤。

如果有循环系统疾病，如雷诺氏病（肢端之间歇性苍白或发疔，系由寒冷所引起的动脉痉挛），则不可使用。

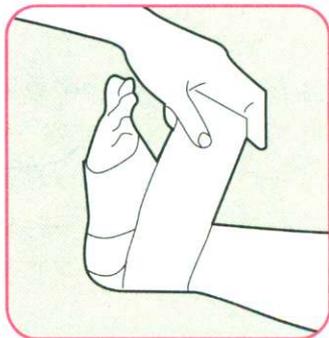
不要太早停用冰敷袋而转用热敷，太早使用热敷会引起肿胀与疼痛，伤后2日内每天使用冰敷至少3-4次，较严重的伤害建议在使用冰敷3日后肿胀有明显消退时才考虑使用热敷。

在非常冷的环境下，不使用湿的弹性绷带或湿毛巾。

C=Compression（压迫）

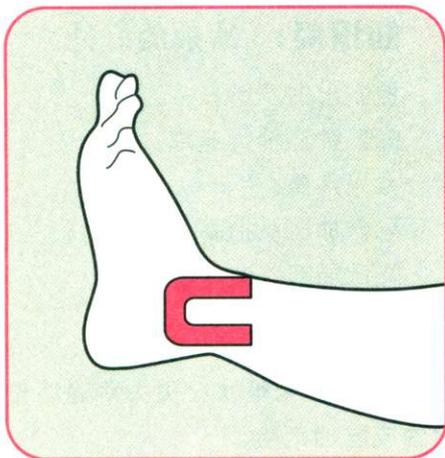
C代表压迫，压迫使伤害区域的肿胀减小。以弹性绷带包扎于受伤部位，例如：足、踝、膝、大腿、手或手腕等部位，来减少内部出血。

包扎压迫时，从伤处几寸之下开始往上包，大约包到一半左右时作螺旋状重迭，以平均而加点压力的方式逐渐包上，但经伤处则较松些。



知识点：冰敷的好处

- 控制出血及肿胀；
- 降低神经传导速率；
- 减缓疼痛；
- 配合加压及抬高一起使用；
- 降低局部代谢速率。



以弹绷最大长度70%的紧度来包扎，能获得充足的压力。观察露出的脚趾或手指的颜色，疼痛、皮肤变色、麻痹、刺痛等症状出现，表示包太紧，应解开弹性绷带重包，避免肿胀应维持用弹性绷带包扎18-24小时。

踝关节扭伤包扎时可以用U型衬垫加压于踝突周围。

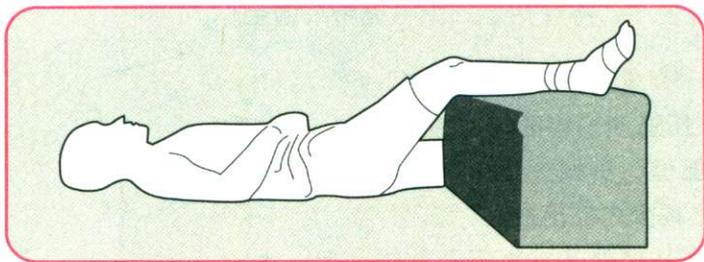
✚ 知识点：抬高的好处

将受伤的肢段抬至心脏水平以上的高度，可帮助血液回流亦可消除肿胀及出血。



E=Elevation (抬高)

E代表抬高，抬高伤部加上冰敷与压迫，减少血液循环至伤部，避免肿胀。伤处应高于心脏部位，且尽可能在伤后24小时内，都抬高伤部。当怀疑有骨折时，应先固定在夹板后再抬高，但有些骨折是不宜抬高的。



头部损伤

头部伤害的情形可能十分严重，伤者常会不醒人事，使得评估和急救都变的十分困难。若处理不当，常导致永久性的伤害或甚至死亡。

头部撞击

损伤情形:

头部遭受到撞击，运动员仍有意识，并感觉晕眩、耳鸣、头痛、反胃、视觉模糊。

同时,受伤者有下面任何一种情形:

从鼻或耳中流出血液或透明液体;

头盖骨隆起或变形;

流血;

两边瞳孔大小不一（用小手电筒检查）;

抽搐、痉挛;

口齿不清;

丧失记忆;

眼睛无法随指示转。

损伤处理:

· 注意是否有上、下肢无力或瘫痪的现象，以检查是否发生了颈部、脊椎的伤害。若捏其手或脚而没什么反应，应根据受伤时的姿势立即固定其头/颈部。避免任何移动，并要求运动员不要动。

· 以干燥的消毒纱布直接轻压伤口止血。若怀疑有颅骨骨折，则轻压伤口周围，勿直接压迫伤口。

· 可以用冰袋冰敷20分钟以帮助止血或减轻疼痛。

· 不要阻碍任何耳中流出的液体。（可能是脑脊髓





液或血液)

- 若无脊椎伤害之疑虑，可以托高运动员的上半身，但在托起时，勿折颈部以免造成呼吸道阻塞。切勿抬高双腿，因为这样会增加脑压（血液回流）。
- 勿给食物或饮料，立即送医。

损伤情形:

运动员头部受到撞击后不省人事，有下面这种情形出现：
呼吸困难、从鼻或耳中流出血液或透明液体。

损伤处理:

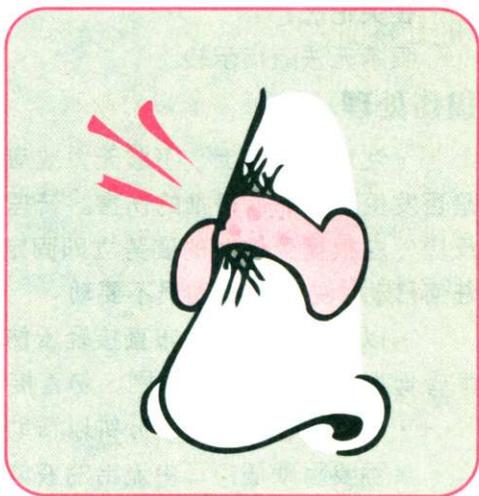
- 应当作头 / 颈部伤害来处理。
- 检查呼吸道、呼吸、循环，用托颞法使呼吸道畅通，勿扭曲颈部。
- 依受伤时的姿势来固定伤者的头 / 颈部。
- 以干燥的消毒纱布直接轻压伤口止血。若怀疑有颅骨骨折，则轻压伤口周围。
- 可以用冰袋冰敷20分钟以协助止血或减轻疼痛。
- 若已排除头 / 颈部伤害的可能性，可以让运动员维持复苏姿势。
- 立即寻求医疗协助。

流鼻血

损伤情形:

血液自单侧鼻孔流出时，90%的情况属于鼻腔前部受伤。

如果出血位置发生在鼻腔较后方，通常血液会流到口腔或向后流向喉咙，开始可能单侧流鼻血，接着两侧均有鼻血流出。这是较严重的伤害，应立即寻求医疗协助。



损伤处理：

若鼻血自单侧鼻孔流出（鼻腔前部），应采取下列方式止血：

- 首先要冷静下来，并坐下。
- 让自己的头保持略微前倾，让血液可以自鼻孔流出，避免向后往喉咙方向流。
- 用手轻轻捏住鼻子，施以稳定的压力，保持5分钟。以口呼吸。
- 若持续出血，请轻轻擤鼻以清除血块和多余血液，再轻压鼻子5分钟。
- 以消毒棉球沾生理食盐水轻轻塞住鼻孔。
- 以纱布盖住鼻子到上唇部位，并轻轻施以压力。
- 在鼻子上方置一小冰袋冰敷（和上述其它方法合并使用）。

二次捏鼻后仍无法止住鼻血：

- 怀疑为鼻腔较后方流鼻血，应立即寻求医疗协助。
- 鼻子因撞击后出血、肿胀、变形且从两侧鼻孔大量流血：
- 怀疑鼻骨可能骨折。
 - 试着用前面的方法止血。
 - 立即寻求医疗协助。

眼睛损伤

眼睛的伤害通常来自对眼睛本身、脸颊或前额部位的某些撞击。若曾经出现较长时间的视力模糊、双重影像、眼睛出血或疼痛，则在重新上场之前一定要经过眼科医师检查和同意。眼睛的伤害不可等闲视之，任何形式的眼睛伤害一定要由眼科医师做过详细的检查和处理。

损伤情形：

- 眼睛或其周围受到撞击，并有如下症状：
- 发现肿胀及变色；
- 出现剧痛；
- 伴随有任何割伤、出血或瘀青。



损伤处理：

眼睛可能有撞挫伤或骨折，如果确定眼球部位没有受损，则以冰袋冰敷20分钟。为舒适起见，可以每隔一段时间拿掉冰袋。

冰敷时，注意不要让冰袋给眼球带来任何压力，同时，要在眼睛和冰袋间隔上消毒纱布。

如果有下列情形，应该立即求医：

- 视力模糊、双重影像。
- 脸颊或眉毛上方感觉异常（可能为神经的伤害）。
- 黑眼圈。



损伤情形：

眼睛有“异物感”、视力模糊、红、痛且不断流泪。怀疑有异物或碎片在眼睛里。

损伤处理：

- 绝对不要揉眼睛。
- 拉起上眼睑，盖住下眼睑，要求运动员眨眼数次。
- 以温水轻轻冲洗眼睛。试着保持眼睛张开，要求运动员眼睛向下看。但若发现有眼球切割或穿刺伤时，千万不要做冲洗眼睛的动作。
- 检查下眼睑部位（要求运动员向上看）：下眼睑轻轻下拉，若发现异物，试着以水冲掉。
- 检查上眼睑部位（要求运动员向下看）：抓住上眼睑的睫毛上拉，以棉棒在眼睑外做向上涂抹的动作，若已看到异物，则用沾湿的消毒纱布将之去除。
- 若仍无法去除异物，则小心覆盖运动员双眼并立即求医。

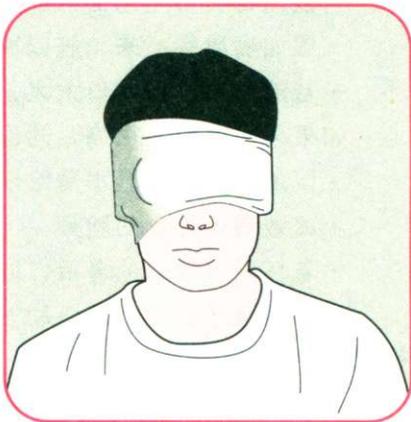


损伤情形:

如果异物已经刺进或嵌入眼睛, 怀疑有穿刺性的伤害。

损伤处理:

- 千万不要试图取出已嵌在眼睛上的异物。
- 固定异物, 保护眼睛。
- 试着把纱布放在异物的两侧, 将异物固定在当时的位置。
- 以纸杯或小杯状物盖住受伤的眼睛。
- 以纱布蒙住未受伤的眼睛, 以避免受伤的眼睛任意移动。
- 立即寻求眼科医师的协助。



损伤情形:

眼中出现血液, 怀疑眼睑或眼睛割伤。

损伤处理:

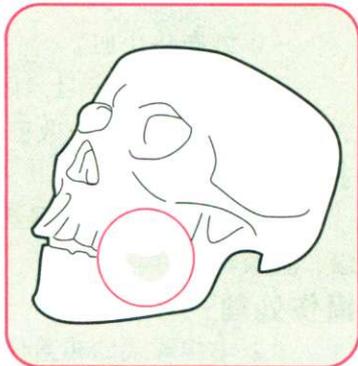
- 以纱布或绷带将双眼轻轻蒙住, 并立即寻求眼科医师的协助。
- 千万不要试着去冲洗或取出眼中的异物。
- 千万不要给眼睑或眼球施加过重的压力。

牙齿损伤

许多原本可以保存下来的牙齿常因在受伤现场的处理不当而失去功能。当运动员在运动中开始使用牙套后, 掉牙和口部伤害的机率大大降低了。目前, 牙套是许多冲撞、接触性运动中必备的器材。面罩的使用也减少了牙齿受损情况的发生。

损伤情形:

嘴唇或舌头流血。





损伤处理：

- 有可能是咬破嘴唇或舌头。
- 以消毒纱布压迫出血部位。
- 假如嘴唇肿起来，施以冰敷。
- 若流血不止或伤口太大，即刻送医处理。

如果牙齿断裂，很痛，同时对冷热十分敏感。采取下列处理方式：

- 以消毒纱布及温水清除伤处的碎屑、血块、脏物。
- 冰敷伤处外侧的脸颊。
- 若怀疑有颞部的骨折，以弹绷固定下巴。
- 立即至牙医处寻求协助。

损伤情形：

牙齿已脱落且牙槽出血、疼痛。

损伤处理：

- 找到牙齿并以水轻轻地冲洗。
- 千万不要让牙齿碰到酒精或用力搓洗，也不要用手去接触牙根。
- 若条件允许，可将牙齿浸泡在全脂牛乳中，千万不要泡在低脂牛乳、奶粉所泡的牛奶或牛乳制品中。
- 尽可能在30分钟内将运动员和牙齿带到牙医处。
- 牙齿可以含在运动员的口中，置于舌下保持湿润，但要小心，以免吞到肚子里。
- 以纱布垫止血。
- 若不太可能马上到牙医处，则可先以冷水轻轻冲洗周围碎屑（切勿搓洗），冲洗干净后小心收回牙槽，并立即找牙医。

损伤情形：

如果矫正用牙套或钢丝造成口腔周围组织的刺激或牙套已松弛或钢丝嵌入牙龈、脸颊等。

损伤处理：

- 以小棉球或纱布盖住钢丝末端，好让牙医能看得到。

- 将牙套连同碎片一起带到牙医处。
- 不要试着去取出牙套，应立即到牙医处做处理。

颈部损伤

颈部受到冲击时，通常会造成肌肉的拉伤或韧带的扭伤，这些伤除了造成颈部本身的疼痛外，不舒服的感觉也可能向下延伸到手部。而颈椎的骨折可能会导致瘫痪，甚至有生命的危险，因此对颈部的伤害绝对不可掉以轻心。颈部曾受伤的运动员在恢复运动前一定要经过医师的同意。

损伤情形：

运动员受到一个导致头部向前倾或向后仰的撞击力量，并有如下症状：

没有意识：

捏运动员的手（掌或背）及足部（足背或足底），以了解其反应状态。若无反应，可能表示有脊髓的损伤。

有意识，并且：

头部有伤害；

感觉手部有烧灼感；

上肢或下肢有任何麻、刺、无力、烧灼等异常感觉。

要问运动员以下问题：

哪里痛？

手指可以动动看吗？

脚趾可以动动看吗？

损伤处理：

怀疑可能是颈部骨折或其它可能致命的伤害。

- 若运动员无法动弹且无意识，应立即使其呼吸道畅通，检查呼吸及循环。
- 立即寻求120医疗急救。
- 固定运动员身体，避免头 / 颈部的任何移动。若运动员有意识，则要求他不要乱动。



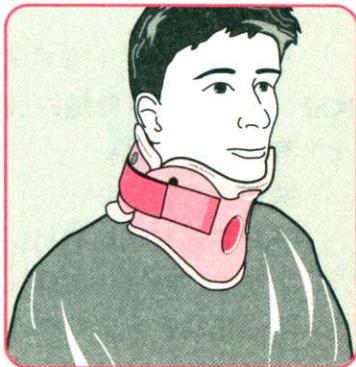
- 保持运动员的体温，以预防休克。
- 任何不当的处理，均可能导致终身的瘫痪。

损伤情形:

若运动员在参与运动后能自己回来，但却发现：
烧灼感或麻、痛不舒服的感觉自颈部往下延伸到上臂及手部；
颈部在活动时有疼痛或无力感；
手臂活动时有痛及无力感；
握力变得很弱。

损伤处理:

- 怀疑颈部有较严重的扭伤或撞挫伤而伤及神经。
- 固定其头 / 颈部。
- 冰敷颈部20分钟。
- 冰敷后再做一次评估，若疼痛及无力感明显，应立即寻求医疗协助，以做更详细的评估。未确定前不要参与运动。
- 每天至少做3-4次冰敷，且至少做2天。
- 若期间出现任何肌肉无力或疼痛现象，应立即寻求医疗协助。



损伤情形:

如果颈部被迫侧弯、前弯、后仰或被直接撞击，颈部无明显麻、刺或烧灼感，颈部活动时的疼痛感较轻微，上肢活动时的无力感或疼痛感较轻微。

损伤处理:

- 怀疑颈部有轻微的扭伤或撞挫伤。
- 冰敷颈部20分钟。
- 冰敷后再做一次评估，若疼痛及无力感渐趋明显，切勿让运动员再参与运动。
- 假如在伤害48小时后，有任何肌肉无力的现象，应立即寻求医疗的协助。

躯干损伤

肩部损伤

肩部伤害的范围程度，可从轻微的伤势到严重的紧急状况，在碰撞性运动当中所发生的肩关节脱臼需要立即的医疗救护。较典型的伤害如撞伤和扭伤，通常不会是紧急状况，但这种伤害所造成的疼痛，却会使运动员损失数天到数周的比赛机会。与投掷有关的肌肉伤害程度的范围非常广泛，它可能会突然发生也可能是逐渐形成。肩关节的脱臼与关节松弛常使人混淆不清，这两种伤害最主要的差别在于：肩关节松弛时，仍有活动力；而脱臼时，其关节活动力完全丧失。

损伤情形：

在跌倒时肩膀直接与地面碰撞，手臂曾经受到扭转，曾经有脱臼的病史，并且，肩部前侧极端疼痛，肢体明显变形，受伤的手臂肿胀，瘀青疼痛，在三角肌处有明显的凹陷。

损伤处理：

- 如果怀疑是肩膀脱臼，不要试图将肩关节复位或扭转，因为这样可能会造成血管或神经的损伤。将卷起的毛巾、枕头、毯子放在上臂与胸部之间。
- 如果运动员是坐着，使用手臂三角巾将其固定。
- 使用固定板将手臂固定。
- 在可以忍受的范围之内，冰敷15分钟。
- 立即送医。

损伤情形：

肿胀、明显变形、疼痛、肩关节处有明显的落差、瘀青。

损伤处理：

- 如果怀疑是锁骨骨折，要保持体温，让运动员躺下，并将其腿部抬高20-30公分以避免发生休克。
- 将手臂以三角巾包扎固定。



- 在伤后两天内，每天至少冰敷伤处3-4次，每次20分钟。
- 即刻送医。

上臂损伤

虽然肱骨的骨折不常发生，但由于它非常接近一些血管与神经，某些并发症有可能会发生在上臂伤害当中。一种“钙化”的副作用，有可能直接在受到撞击的部位发生，这种钙的累积需经过一段时间才会形成，但是它会影响到肌肉正常的功能和选手技巧的发挥。



损伤情形:

若运动员受到直接撞击扭转或手在伸出去时跌倒撞地，并且有下列任何一种情形发生时：

- 极度疼痛；
- 肿胀；
- 明显肢体变形；
- 触摸会产生疼痛。

损伤处理:

· 骨折的可能性很大，首先要预防运动员发生休克，将其下半身抬高20-30公分。

- 不要移动手臂。
- 冰敷20分钟（无外伤时）；有外伤时则先止血、消毒，并以无菌敷料覆盖伤口。

· 以下列方法固定手臂：

- 1、硬夹板：将受伤部位上、下的关节以长木板固定。
- 2、软夹板：把卷起的毛巾夹在手臂与胸部之间，并以三角巾将手臂固定在躯干上。

- 即刻送医。

知识点：骨折

闭锁性骨折：外在皮肤没有受到损伤。

开放性骨折：外在皮肤受到损伤但在伤口处不一定会看到骨头。

损伤情形：

手臂受到撞击，并且伤处有肿胀、疼痛、瘀青（开始为红色，然后变成紫黑色）

损伤处理：

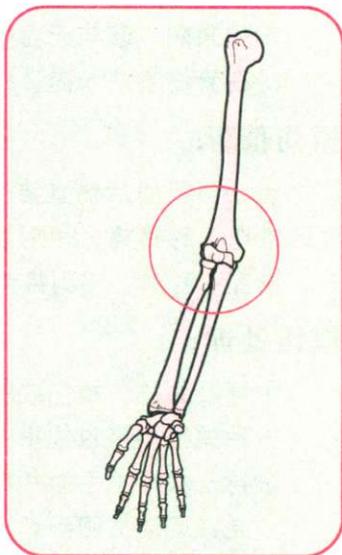
- 怀疑是撞伤，在受伤两天内，每天至少冰敷3-4次，每次20分钟。
- 以弹性绷带包扎。
- 若肌肉收缩或伸展时，感到有痉挛的现象，并且有疼痛产生。
- 怀疑肌肉受伤，在受伤害两天内，每天至少冰敷3-4次，每次20分钟。
- 以弹性绷带包扎。

手肘损伤

手肘的伤害通常都是比较令人讨厌的。有时手肘会有扭伤或肌肉拉伤的现象发生，通常手肘很少会脱臼，但它发生时，它是一个医学上的紧急状况，需要立刻送医治疗，单纯的手肘撞伤也可能是非常严重的，因为有多条神经通过此处。

损伤情形：

- 运动员的手肘明显变形；
- 极端疼痛；
- 上臂有向前移位的现象；
- 手肘卡住无法移动；





手肘以下有麻痹的感觉，并且肿胀瘀青。

损伤处理：

- 在怀疑肘关节脱臼的情况下，不要移动手肘或强迫手肘复位。
- 在可以忍受的范围内施以冰敷。
- 将手臂以三角巾包扎但保持手肘原本的位置，不要移动肘关节。
- 即刻送医治疗。

损伤情形：

若运动员的手肘直接受到撞击，从手肘以下到手指有灼烧或针刺的感觉，伸直或弯曲手肘时，出现无力感或疼痛的感觉，以手握拳或抓东西时，手掌感到无力。

损伤处理：

- 如果神经被撞伤，应马上冰敷患处20分钟。冰敷过后，比较双肘的活动范围与力量。
- 只要刺、麻与无力的感觉持续存在，不应再回到运动场上。
- 如果刺、麻与无力的感觉持续超过24小时，需送医处理。
- 在受伤害两天内，每天至少冰敷3-4次，每次20分钟。

损伤情形：

运动员手肘后侧直接受到撞击或以手肘直接落地。感觉手肘尖端疼痛，手肘伸直或弯曲时疼痛，手肘端点处有鼓胀的情形；或者受伤的同时听到“啪”的一声，伸直手肘时，感到疼痛，同时出现无力感。

损伤处理：

- 怀疑肘关节撞伤或肌肉受伤。应马上冰敷患处20分钟。
- 用弹性绷带包住手肘。
- 再一次评估手肘的疼痛度、活动度及肌力。
- 允许运动员回到运动场上，但是要符合下列要求：