

掰手腕比拼 小伙手臂竟当场骨折

医生提醒：掰手腕看似是简单的游戏，有些人可能“掰”出问题

医线通

指导医生：泉州市正骨医院
上肢科副主任医师叶春晓



在朋友聚会、公司团建或酒吧小酌中，掰手腕常被视为一项“力量的较量”，一声令下，双方青筋暴起，气氛瞬间点燃。这看似简单的力量比拼，却隐藏着不容忽视的健康风险——上臂骨折。

融媒体记者 陈小芬 通讯员 王诗莹

A 意外

聚餐后掰手腕比赛 小伙手臂当场骨折

前不久，王平（化名）经历了一次惊心动魄的“意外”。那天他和朋友聚餐后，大家起哄来一场掰手腕比赛。王平信心满满，一鼓作气发力，谁知就在胜负将分之际，只听“咔嚓”一声，王平顿感上臂剧痛，手臂瞬间失去了力量。

朋友吓坏了，赶紧将王平送至泉州市正骨医院。上肢科叶春晓医生接诊后，通过详细查体并结合X光检查，确诊为肱骨干螺旋形骨折——一种典型的因扭转暴力导致的骨折类型。

考虑到骨折类型复杂、移位明显，且可能影响神经功能，医生决

定为王平实施肱骨干骨折切开复位钢板内固定术。术前，医生为王平安安排了全面检查，排除手术禁忌，确保手术安全。术中，医生通过精细操作，将王平的骨折端完美复位，并用钢板螺钉牢固固定，为骨骼愈合提供了稳定的力学环境。术后，王平恢复顺利，手臂屈伸活动自如，目前已进入康复阶段。

对于治疗效果，王平和家人都很满意。经历此事，王平还是有些后怕。他说，没想到掰个手腕会骨折，好在及时就医，才能恢复得这么好。



B 解释

肱骨中下段很脆弱 承受不住巨大扭转力矩

为什么掰手腕会导致骨折？叶春晓解释，掰手腕看似是前臂和手腕的较量，实则整个上肢都承受着巨大的扭转力和压缩力。尤其是当双方势均力敌或突然发力时，肱骨中下段会承受极大的扭转力矩，而这个部位正是骨骼的“薄弱环节”，极易发生螺旋形骨折。这类骨折若不及时规范治疗，可能导致骨折不愈合、畸形愈合，甚至损伤桡神经，影响手腕和手指的活动能力。

“掰手腕导致的肱骨螺旋形骨折，保守或手术治疗并非绝对，而是取决于患者的具体情况。”叶春晓说，如果骨折稳定、对位良好，中医手法复位加石膏固定同样可以

取得满意疗效；如果骨折不稳、错位明显，则手术固定更为可靠。

“王平属于后者。”叶春晓称，王平年轻力壮、肌肉发达，骨折后肌肉牵拉力强，单纯靠石膏难以维持稳定，加上骨折错位明显，属于不稳定性骨折，且他对上肢功能要求较高，难以耐受长期固定。综合这些因素，医院为其制定个性化治疗方案，即切开复位钢板螺钉固定术。

叶春晓解释道，切开复位钢板螺钉固定术，相当于给骨头加了个“内支架”，手术可以在直视下精准复位，用钢板螺钉牢牢固定，术后早期就能开始功能锻炼。同时，还能在术中探查并保护桡神经，避免二次损伤。

C 提醒

不是人人都能掰手腕 一旦感觉疼立即停止

掰手腕是一项考验力量的传统游戏，但它也提醒我们健康比胜负更重要。了解其中的风险，掌握正确的发力方式和急救知识，才能在享受竞技乐趣的同时，守护好自己的身体。

叶春晓表示，掰手腕看似是简单的游戏，但有些特定人群可能“掰”出问题。比如，青少年骨骼生长板未闭合，抗扭转能力弱；中年男性常高估自身力量，发力方式不当；骨质疏松者，骨折风险增加；缺乏锻炼的人肌肉力量不足，无法有效分散骨骼承受的压力。

如果想参与掰手腕活动，建议要注意充分热身，特别是手臂、肩部和

腕部的动态拉伸；保持正确姿势，肘部稳固在支撑面上，肩膀保持水平，身体不要过度倾斜，避免使用全身力量突然猛压；逐渐增加力量，而不是突然爆发；感觉到疼痛或不适时立即停止；避免与力量差距过大的对手比赛；平时加强上肢综合力量训练，特别是肩袖肌群。

如果掰手腕时感到剧烈疼痛或怀疑骨折，应立即停止活动，保持手臂静止；用简易材料（如杂志、木板）临时固定疼痛的手臂；冰敷减轻肿胀（注意不要直接将冰放在皮肤上）；尽快就医，进行X光检查；不要尝试自行“复位”或移动受伤手臂。

醉驾肇事未缴清罚金 男子被限制高消费

一次性缴清剩余罚金后，法院解除其相关惩戒措施

早报讯（融媒体记者吴水保 通讯员尤燕玲 苏清丽）被执行人张某醉驾肇事被判刑，因未履责被强制执行后“终本”。近日，张某主动联系晋江市人民法院执行法官，全额缴清罚金，用实际行动诠释“知错能改、诚信做人”的道理，为这起危险驾驶刑事涉财执行案件画上句号。

2024年8月，张某喝酒后心存侥幸，醉酒驾驶普通二轮摩托车，不慎碰撞护栏，造成车辆损坏、自身受伤的交通事

故，后被晋江民警查获。经检测，张某血液中乙醇含量达222.45mg/100ml，远超醉酒驾驶标准，交警部门依法认定其负事故全部责任。法院依法审理并作出生效判决，认定张某犯危险驾驶罪，判处拘役四个月，并处罚金5000元。张某仅履行拘役四个月，却未按规定履行缴纳罚金义务，案件随后进入强制执行程序。

晋江市人民法院通过网络查控系统对张某财产进行全面排查，仅扣划

到其银行存款1000余元，未发现其他可供执行财产。随后，法院依法冻结张某名下所有银行账户，对其采取限制高消费等强制执行措施，并依照法定程序裁定终结本次执行程序（简称“终本”）。

今年春节期间，被执行人张某深刻反思酒驾危害，认清拒不履行罚金的严重后果，主动多方筹措资金，一次性缴清剩余罚金，当面向法官表达了自己的悔罪之心。当日，执行干警依

法为张某办理结案手续，解除对他的相关惩戒措施，帮助他卸下信用包袱，重启正常生活。

法官提醒，罚金是刑罚的重要组成部分，生效裁判确定的义务必须严格履行。法院将持续加大刑事涉财执行力度，常态化开展“终本”案件清仓行动，用强制力捍卫司法权威，也用善意执行引导被执行人主动履行义务，让“敬畏法律、自觉履责、诚信做人”成为社会共识。