

# 运动损伤 这些误区要避开

关节扭伤后马上热敷、肌肉拉伤后用力揉搓、脚踝崴了继续走路“活动开”，这些流传甚广的经验之谈，很可能让损伤雪上加霜。



运动损伤急性期不宜热敷，而应重视冰敷与保护。(CFP)

## 误区一：扭伤后立即热敷或涂抹活血药膏

急性期(48小时内)必须冷敷，禁止热敷或使用活血类药物，否则会加速局部血液循环，导致出血增多、肿胀加剧，延长恢复时间。

**正确做法：**使用支具或绷带固定，避免二次损伤；在无痛范围内早期活动，如脚踝的勾脚尖动作；冰敷，每次15至20分钟，每日多次，间隔2小时以上；弹性绷带包扎减轻肿胀；患肢抬高至心脏水平以上。

## 误区二：肌肉拉伤后揉一揉“散开”就好

急性期严禁揉搓与暴力按摩，以防加重肌肉撕裂，引发更大范围血肿，增加后期粘连风险。

**正确做法：**避免主动拉伸，以舒

适体位休息为主。按上述扭伤处理原则执行，重视冰敷与保护，肿胀消退后(约48小时)，在康复师指导下进行轻柔按摩与渐进性负荷训练。

## 误区三：关节疼痛就要停止所有运动

长期完全不活动，反而会导致肌肉萎缩、关节僵硬、稳定性下降，不利于疼痛缓解和功能恢复。

**正确做法：**急性期(疼痛明显、肿胀期)，以保护关节、适当休息和冰敷为主，在不加重疼痛的前提下，进行轻柔的关节活动，避免长时间完全不动；恢复期(疼痛减轻后)，在医生指导下，逐步加入力量训练和平衡训练，如靠墙静蹲、单腿站立等低风险练习；康复后期，在专业指导下进行更接近日常或运动需求的功能性训练，为安全重返运动或工作做准备。

## 误区四：贴膏药、用油就能治韧带损伤

外用药物仅能缓解表面症状，无法修复结构性损伤。

**正确做法：**韧带、肌腱等深层组织损伤需系统评估，严重者需手术或专业康复治疗。

## 误区五：只要不痛了就可以恢复运动

疼痛消失不意味着功能恢复，关节稳定性、肌肉力量、神经控制等需通过专业评估才能判断是否可恢复运动。

**正确做法：**建议在医生或康复师评估后，逐步进行运动测试(如跳跃、变向跑)，确认无疼痛等不适后再恢复运动。

(张旖旎 朱威宏)

## 修复瘢痕 少碰三类食物

在瘢痕修复过程中，除了严格防晒、避免摩擦抓挠、规范使用修复产品，在饮食上还需注意忌口。

### 高糖食物

高糖食物有蛋糕、奶茶、糖果、精制米面、蜂蜜、含糖饮料等。过量的糖分进入人体后，会引发高糖反应，不仅会刺激胰岛素和皮脂腺分泌，还会加剧体内炎症反应，刺激成纤维细胞过度增殖，不仅加重瘢痕增生，还会破坏皮肤屏障，让瘢痕更易干燥、敏感，间接加重色素沉着。建议每天添加糖摄入量控制在25克以内，尽量避免吃甜食，多用杂粮、杂豆替代精制米面，减少糖分摄入对瘢痕修复的干扰。

### 辛辣刺激食物

代表食物有生姜、辣椒、芥末、花椒、生大蒜、火锅。该类食物中含有辣椒素、姜辣素等成分，会刺激皮肤毛细血管扩张，加重局部充血，同时引发皮肤轻微过敏或炎症反应，导致瘢痕发红、发痒、肿胀。特别是对于瘢痕疙瘩或增生的患者，辛辣刺激的食物可能会导致瘢痕快速凸起、痒痛加剧，甚至诱发二次炎症。建议修复期间(至少3个月)尽量保持饮食清淡，避免食用辛辣刺激的食物。

### 高脂肪食物

代表食物有炸鸡、薯条、肥肉、动物内脏、奶油等。该类食物中含有大量饱和脂肪和反式脂肪，不仅会加重身体代谢负担，还会刺激炎症因子释放，加剧皮肤炎症，同时导致皮脂腺分泌旺盛，让瘢痕部位出油增多，容易滋生细菌，引发感染。建议修复期间以低脂饮食为主，多吃瘦肉、鸡蛋等优质蛋白，烹饪方式尽量选择蒸、煮、炖、凉拌，避免油炸、红烧。

(蔡秋妮)



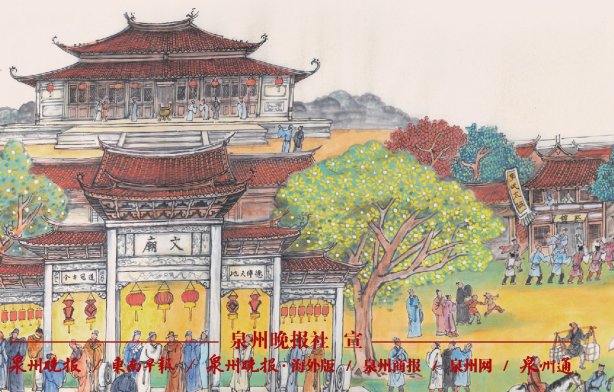
# 传扬温陵古风 共建书香社会

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善



绘画：洪志雄



泉州晚报社 宣

泉州晚报 东南早报 泉州晚报·海外版 / 泉州晚报 / 泉州网 / 泉州通