

运动损伤治疗与康复中冷热疗法的应用价值分析

陈海龙, 杨琳琳, 董静*

吉林医药学院附属医院 吉林吉林

【摘要】 体育等激烈运动类型极易导致运动者有运动损伤的情况出现, 后果轻重不一, 常见部位多为膝盖、手腕、小腿等。导致出现运动损伤的主要原因为不正确用力或选择了不科学的运动方式, 致使肌肉、软骨、韧带、骨膜、神经等产生急性损伤表现, 又或是在运动过程中过度使用了身体部位, 最终导致这些结构又慢性微小的损伤表现。针对此种情况, 一般应根据损伤部位、严重程度选择正确的治疗方法。以冷热疗法为例, 作为一种常用的治疗运动损伤的方式, 从其实际应用情况来看, 能够显著缓解伤员痛苦, 并起到了尽快恢复受损部位、避免留下严重后遗症的重要作用。本文简述了冷热疗法的作用机理, 并从冷疗与热疗两个角度阐述了其具体方法与应用关键点, 希望能够为同行业工作者提供一些帮助。

【关键词】 运动损伤; 康复治疗; 冷热疗法; 应用价值

Application value analysis of cold and hot therapy in sports injury treatment and rehabilitation

Hailong Chen, Linlin Yang, Jing Dong*

Department of Rehabilitation Medicine, Affiliated Hospital of Jilin Medical College, Jilin City, Jilin Province

【Abstract】 Intense sports such as sports are easy to cause sports injuries to athletes, and the consequences are different. The common parts are knees, wrists, calves, etc. The main causes of sports injury are incorrect exertion or unscientific exercise methods, resulting in acute injury of muscles, cartilage, ligaments, periosteum, nerves, etc., or excessive use of body parts during exercise, resulting in chronic and minor injury of these structures. In view of this situation, the correct treatment method should be selected according to the injury location and severity. Taking cold and heat therapy as an example, as a common way to treat sports injuries, from its practical application, it can significantly alleviate the pain of the wounded, and play an important role in recovering the damaged parts as soon as possible and avoiding serious sequelae. This paper briefly describes the mechanism of cold and heat therapy, and expounds its specific methods and key points of application from the perspectives of cold and heat therapy, hoping to provide some help for workers in the same industry.

【Keywords】 Sports injury; Rehabilitation treatment; Cold and heat therapy; Application value

引言

运动损伤在体育运动中较为常见, 部分本身较为激烈的体育对抗活动过程中, 例如足球、篮球等, 很容易就会因为运动过于激烈而导致身体部位受伤。相较常规的由于与外部物体接触所发生的损伤, 运动损伤的部位多为肌肉群与关节, 常见的包括手肘、膝盖、手腕等。运动损伤给患者所带来的影响主要是身体上的不适与生活上的不便, 这就要求患者需要在运动损伤后选择使用合适的治疗方法进行治疗, 从而缩短恢复时间。当下, 针对运动损伤主要的治

疗方法为冷热疗法, 具有十分显著的使用效果。

1 冷热疗法的作用机理

首先是冷治疗。该方法主要借助比人体温度低的物理因子, 通常为冰块、冷水等, 通过对运动损伤部位进行刺激的方式达到治疗目的。冷疗能够将机体新陈代谢的速度降低, 目的是将受损组织对氧的需求减少, 并同时降低受损部位的皮下肌肉温度, 加速血管收缩以尽量减少渗出物^[1]。如此一来, 局部的充血感与肿胀感将会明显减轻, 起到了对炎症范围予以限制的重要作用。神经传导也同样得到

*通讯作者: 董静

了抑制, 伤者接受冷疗后最为直接的表现就是肌肉痉挛与疼痛感的减轻, 是止血与防止局部肿胀的最佳方案;

其次是热疗。该方法选择的物理因子通常比人体温度高, 通过刺激受损部位以达到治疗效果^[2]。热疗方式的应用是扩张局部血管的有效方法, 起到了加速淋巴液循环、排除致痛介质的重要作用, 同时达到了新陈代谢提升与肌肉痉挛缓解的治疗目的, 也是有效促进淤血吸收的常用方式。热疗在镇痛、消肿方面同样起到了极佳的应用效果, 显著缩短了运动损伤部位愈合时间。

2 冷疗方法与具体应用

2.1 方法

(1) 冷敷

首先将合适数量的碎冰块装入到容器内(一般为热水袋或塑料袋), 在正式使用前应在受损部位垫一块毛巾, 随后即可将冰袋放置于受损部位周边。通常情况下, 24小时内需要每隔20至30分钟更换一次冰袋, 建议将冰袋与受伤部位固定, 适当的压力增加也是将肿胀减轻的有效方式^[3]。若身体可以承受较低温度, 也可利用冰袋对伤处进行按摩, 以提高冷敷效果。

(2) 浸泡

直接将受损部位全部浸入在冰水或冰块中, 十分钟后停止即可, 具体温度以保证伤者舒适度为宜, 并可自由调整浸入的时间(大于10分钟)。

(3) 按摩

将冰块放置于特制按摩器中, 一般需要对受损伤部位采取循环滚动的方法, 摩擦时间保持在3至10分钟为最佳, 具体时间以伤者意愿为准。

(4) 冷喷

冷喷法一般需要选择专用制剂, 该种制剂具有易蒸发且吸热较快的特点, 从而能够将伤者受损伤部位的体表温度迅速降低。常见的冷喷雾剂为氯乙烷或冷镇痛剂。喷洒时注意垂直喷洒, 掌握好喷洒距离(一般为30-40厘米), 每次喷洒时间在8秒左右, 具体的皮肤表现为表面结霜^[4]。后续可根据疼痛地缓解情况选择再次喷洒, 间隔时间控制在20分钟左右, 但不宜长时间喷洒或频繁喷洒, 以免皮肤长时间受到刺激导致产生冻伤现象。

2.2 应用

冷疗是公认的运动损伤疗法, 在发生软组织损伤的早期采取冷疗方法最为适宜。一般情况下, 专门治疗运动损伤的康复中心或其他的慢性损伤病痛, 同样常用冷冻疗法。在选择使用冷冻加压包扎方法时, 建议配合患肢抬高措施以达到最佳的损伤治疗效果, 常见的包括肌肉拉伤、踝关节扭伤等, 发现得越早、治疗得越早, 则受损程度将越小, 并将治疗时间缩短。

2.3 其他方法

一般在使用冷疗方法的同时, 也会配合使用合适的按摩手法对伤者进行治疗, 综合的治疗方式效果更佳。以阴囊挫伤为例, 建议在对伤处喷洒冷冻喷雾剂三秒后, 使用兜袋将阴囊位置抬高, 并配合使用指压按摩方法(按摩穴位为双侧足三里与三阴交穴位), 每次按摩三秒, 治愈率能够达到96%以上^[5];此外, 针对腱鞘炎同样可以使用冷敷配合浅层按摩的方式进行治疗, 从实际治疗情况来看, 经过五次治疗后的治愈率在71%以上。

3 热疗方法与具体应用

3.1 方法

(1) 热敷

伤部采取湿热毛巾贴服的方式是热敷最为常见的方式, 也可配合使用热醋、中草药等成分处理热毛巾, 一旦停止感受到热量后就应做立即更换处理。每次的贴敷时间在30分钟左右, 每天次数一般被控制在2次。也可使用热水袋或热盐袋代替热毛巾贴敷伤处。

(2) 熏蒸

该方法主要是使用煮沸搭配好药物的方式, 利用药物蒸汽熏受伤部位, 每次的治疗之间需要控制在20至40分钟范围内, 每天一次即可。

(3) 红外线

红外线治疗方法需要专业的红外线热疗源, 一般为红外线灯。使用设备对受伤部位进行照射, 距离控制在30厘米左右, 每次治疗的时间为15至30分钟, 每日2次即可, 一般将20次作为一个治疗周期。受损伤的部位需保持裸露, 以舒适体位为宜。具体照射的时间控制, 应以患者的舒适热感为主, 照射部位最好呈现出桃红色, 若感受过热则应及时对设备进行调整, 过程中应及时将汗液擦除。

(4) 石蜡

首先将石蜡放置于套锅内做融化处理, 待温度上升至 70 摄氏度时倒入盘中, 形成蜡饼后即可敷于伤部 (温度为 50 摄氏度时最佳), 并将伤部使用塑料布包裹好, 配合棉垫等做保温处理^[6]。每次的时间应控制在 30 至 60 分钟范围内, 每日一次即可。相较其他的热敷方法, 石蜡法的热作用最为持久, 且能够作用于损伤部位深处, 受损组织的感受较强。

3.2 应用

热疗主要适用于急性闭合性软组织挫伤, 一般在中后期应用热疗法。该方法可单独使用, 也可配合使用其他方式, 但需注意, 一旦受损组织出血期过就应立即采取热疗方式, 以达到最佳的治疗效果。

3.3 其他方法

药物渗透、热疗、电疗是常见的综合治疗方法, 例如采用热电磁与盐酸普鲁卡因配合治疗的方式, 能够让急性肌肉拉伤的治疗有效率提升至 100%, 也可选择使用热敷灵等治疗腰肌劳损、韧带损伤等状况。

4 冷热疗法的应用注意事项

对于冷疗方法来说, 在应用过程中最应注意的部分在于冻伤, 若所采用的方法不当, 极有可能导致患者出现短时间内无法逆转的神经功能障碍, 甚至导致永久性损伤。因此在治疗过程中, 需保证对灼热感、冷感、疼痛感以及麻木感四种感受的控制效果, 从而确保治疗的有效性。例如, 一旦患者在治疗过程中感觉到被治疗部位有麻木感产生, 就应立即停止治疗以免导致严重后果; 此外, 应提高对非治疗部位的保温环节, 以避免感冒。冷疗法的应用禁忌为对寒冷有过敏表现的患者, 或本身患有雷诺士氏病的患者, 且需要密切关注使用乙醚时皮肤温度变化情况^[7]。

对于热疗方法来说, 最为关注的点为烫伤, 这就需要医生保证温度掌握的合理性, 确保热疗设备与患者之间的距离始终被控制在合理范围内。以蜡饼为例, 敷在患者受损伤部位时不应用力挤压, 以免未完全凝固的蜡油流出烫伤患者皮肤。一旦在蜡疗过程中有不适反应出现, 或皮肤有过敏表现, 又或是在红外治疗过程中患者出现心慌、头晕等症状,

均应立即将热疗停止, 以免对患者产生额外伤害^[8]。

结束语: 综上所述, 针对运动损伤患者采取热疗与冷疗方法, 从实际治疗情况来看, 不仅表现出了极佳的治疗效果, 简单且及时的治疗方式, 同样具有有效缓解患者受损部位伤痛的重要作用, 有效缩短了伤者的恢复时间。

参考文献

- [1] 赖加京, 张铭华, 陈道华. 冷热疗法在运动损伤治疗与康复中的应用[J]. 深圳中西医结合杂志, 2019, 29(22):2.
- [2] 郑欣. 冷热疗法在运动损伤治疗与康复中的应用[J]. 2020 (1):2.
- [3] 王昱琦, 黄博. 快速康复理念在下肢运动损伤康复治疗中的指导作用[J]. 临床医药文献电子杂志, 2020, 7(58):2.
- [4] 卢泽维. 中医疗法在运动损伤康复治疗中的应用研究[J]. 体育风尚, 2020(4):2.
- [5] 董正显. 中医治疗手段在运动损伤康复治疗中的应用研究进展[J]. 当代医学 2021 年 27 卷 34 期, 193-194 页, 20 21.
- [6] 莫也, 许自青, 詹华宁. 康复治疗膝关节运动损伤的应用与效果评估[J]. 广东医科大学学报, 2019(6):1.
- [7] 李丽芬, 梁淑贤. 高频超声技术对运动损伤跟腱断裂术后康复治疗检测的应用价值分析. 现代医用影像学, 2020, 29 (1) :129-130,14
- [8] 徐顺滔. 运动伤病康复与预防探究. 养生保健指南, 2018 (44) :343

收稿日期: 2022 年 7 月 12 日

出刊日期: 2022 年 8 月 18 日

引用本文: 陈海龙, 杨琳琳, 董静, 运动损伤治疗与康复中冷热疗法的应用价值分析[J], 国际医学与数据杂志 2022, 6(3) : 60-62. DOI: 10.12208/j. ijmd.20220105

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网 (CNKI Scholar)、万方数据 (WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2022 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS