

2011年急救护理：运动扭伤脚别忙脱鞋_护士资格考试_PDF
转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/2/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E6_80_A5_c21_2152.htm 大家日常的运动属休闲性质，不会出现专业运动员的重大创伤。可能造成的运动伤害有擦伤、扭伤、肌肉拉伤、挫伤等，广医三院康复科医师黎志翔说，这些小伤情况如果不严重，一般无需药物，可以先利用身边的物品如冰冻矿泉水、冰棒等简易处理。

擦伤：矿泉水洗伤口 www.Examda.CoM 擦伤就是俗称的擦破了皮，各种运动都可能引起。一般只是表皮擦伤，属于最普遍最轻微的运动伤害。一般矿泉水在运动场所也很容易买到。出现擦伤，只要用矿泉水把伤口清洗干净，如果擦伤伤口不深，就无需再处理了。如果有渗血时，在矿泉水冲洗干净伤口之后，贴一块止血贴就行。

肌肉拉伤：冰矿泉水压敷伤处 运动前热身不足，久未运动或运动过度，都容易出现肌肉拉伤。它的症状是伤处的肌肉疼痛、肿胀，有明显的压痛，摸摸发硬的感觉。可根据疼痛的程度推断受伤的轻重，疼痛越重表示受伤越重。黎志翔建议，一旦出现痛感应立即停止运动。没有冰块和冷毛巾，就地取材，让同伴到附近小卖部买支冰冻矿泉水（越冰越好）或者冰棒，用力按压在疼痛部位5-10分钟后拿开片刻，再压敷上去，免得伤者太过疼痛，这样不断持续保持30分钟。这样做以减少局部充血、水肿，能减少第二天皮肤的肿胀程度。肌肉拉伤早期不建议立即用药，经过以上冰块压敷处理后，回到家可在疼痛处涂搽抗炎镇痛药物毕斯福凝胶，或喷洒云南白药气雾剂等。

挫伤：先冷后热 挫伤在运动中多见于各类撞伤，比如若脚踢到足球门柱、头顶篮球架

、抢球时两个脑袋相撞等。轻度挫伤的临时处理方法与肌肉拉伤一样，采取冰块加压冷敷的方法。但是我们很多人都有个习惯，被撞到了用手不停地揉撞伤部位，甚至用热毛巾敷，这是绝对错误的。黎志翔说，这种活血的“热处理”应该在24小时之后。太早热敷会使淤血渗出。在挫伤发生后的第一天，应予以冷敷，第二天才改为热敷，可以用活血化淤药物（如红花油），约一周后便可基本恢复。较重的挫伤应及时到医院处理。扭伤了脚别忙脱鞋 百考试题(100test.com) 扭伤与肌肉拉伤容易混淆，不同的是扭伤最常见的部位是膝、踝关节，突然关节部位肿胀、疼痛、局部皮肤颜色变化等。足球有踢的动作，容易扭伤脚踝。遇到这种情况，先别急着拖鞋，一般运动鞋系得紧，勉强脱下会让受伤部位更加疼痛，况且，穿鞋有压力，相当于按压的作用，可以预防肿块的形成。不要让伤者走路，也不要让其用扭伤膝或踝的那只脚站立。同样采取上面介绍的按压冷敷的方法处理伤处。也只能在24小时之后，才开始按摩、热敷、用红花油等活血药物。但如果发生骨折，听到骨碎声，发生剧烈疼痛、肿胀和皮下瘀血。则要立即找硬版固定住骨折关节，不能移动。然后送完医院。更多信息请访问：百考试题护士网校 护士论坛 护士在线题库 护理学专业（护士）《相关专业知识》全真模拟试题汇总 护理学专业（护士）《基础知识》全真模拟试题 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com