

体育运动中常见的运动损伤及康复训练策略

黄斌泉

嘉峪关市体育运动学校 甘肃嘉峪关 735100

摘要: 随着全民健身理念的普及以及竞技体育的蓬勃发展,参与体育运动的人群日益增多,运动损伤的发生率也随之上升。运动损伤不仅会影响运动员的运动生涯和普通人的日常运动计划,还可能对身体健康造成长期不良影响。文章梳理了体育运动中常见的运动损伤类型,包括肌肉拉伤、韧带损伤、关节损伤、肌腱炎等,提出了科学、有效的康复训练策略,涵盖急性期处理、恢复期功能训练、强化期力量与耐力训练等方面,希望为运动员、体育爱好者以及体育教育工作者提供理论参考和实践指导,减少运动损伤的发生,促进运动人群的健康恢复。

关键词: 体育运动;运动损伤;康复训练

引言

体育运动在增强体质、提升免疫力、培养意志品质等方面发挥着重要作用。然而,在运动过程中,由于运动前准备活动不充分、技术动作不规范、运动强度过大、场地器材不安全以及自身身体状况等因素,运动损伤时有发生。运动损伤不仅会导致疼痛、肿胀、活动受限等症状,严重时还可能引发慢性损伤、关节畸形等并发症,影响运动者的正常生活和运动能力。所以,研究体育运动中常见的运动损伤类型,制定科学合理的康复训练策略,对于减少运动损伤危害、促进运动者健康恢复具有重要的现实意义。

一、体育运动中常见的运动损伤类型及成因

(一) 肌肉拉伤

肌肉拉伤是体育运动中最为常见的损伤之一,多发生于腿部、背部、肩部等肌肉群发达的部位。在短跑、跳跃、举重、篮球、足球等需要快速爆发力或肌肉持续收缩的运动项目中,肌肉拉伤的发生率较高^[1]。肌肉拉伤的主要成因包括以下几个方面:①运动前准备活动不充分,肌肉处于僵硬状态,突然受到强烈的牵拉或收缩力,容易导致肌肉纤维撕裂;②技术动作不规范,如在跑步时腿部发力不当、跳跃时落地姿势错误等,使肌肉承受的负荷超出其承受能力;③运动强度过大或运动时间过长,肌肉过度疲劳,力量和耐力下降,柔韧性降低,此时若继续运动,极易引发肌肉拉伤。

作者简介: 黄斌泉(1973-11-),男,汉族,甘肃省武威市人,大专学历,工作单位:嘉峪关市体育运动学校,中级职称,研究方向:运动康复。

(二) 韧带损伤

韧带损伤常见于关节部位,如膝关节的前交叉韧带、后交叉韧带、内外侧副韧带,踝关节的内外侧韧带等,在篮球、足球、排球、滑雪、体操等对抗性强或需要快速变向、跳跃的运动项目中较为多发。韧带损伤的主要原因有:①关节受到外力的扭转、牵拉或撞击,如在篮球运动中,球员在落地时被他人碰撞,导致膝关节发生过度扭转,容易造成膝关节韧带损伤;②运动前热身不足,关节周围的肌肉和韧带没有得到充分活动,关节的稳定性下降,在运动过程中难以承受外力冲击;③关节本身存在不稳定因素,如先天性关节发育不良、既往关节损伤未完全恢复等,会增加韧带损伤的概率。

(三) 关节损伤

关节损伤是体育运动中较为复杂的损伤类型,包括关节软骨损伤、关节滑膜炎、关节脱位等,常见于膝关节、肩关节、肘关节、踝关节等部位,在网球、羽毛球、乒乓球、游泳、田径等运动项目中均有发生^[2]。关节损伤的成因较为复杂,主要包括:①长期重复性的运动动作,使关节软骨受到持续的摩擦和挤压,逐渐出现磨损和损伤,如网球运动员长期进行挥拍动作,容易导致肩关节软骨损伤;②运动时关节受到外力的直接撞击,如在足球运动中,球员的膝关节被对方球员踢到,可能造成膝关节软骨损伤和滑膜炎;③关节的受力不均衡,如在跑步时姿势不正确,导致膝关节内外侧受力不均,长期下来会引发关节损伤。

(四) 肌腱炎

肌腱炎是肌腱及其周围组织的炎症反应,常见于肩关节的肩袖肌腱、肘关节的肱骨外上髁肌腱(网球肘)、膝关节的髌腱、踝关节的跟腱等部位,在网球、羽毛球、

高尔夫球、跑步、跳跃等运动项目中较为常见。肌腱炎的主要成因包括：①过度使用肌腱，长期重复性的运动动作使肌腱受到反复的牵拉和摩擦，导致肌腱纤维出现微小损伤，若损伤得不到及时修复，逐渐积累就会引发肌腱炎；②运动前准备活动不充分，肌腱的柔韧性和弹性较差，突然进行高强度运动，容易导致肌腱损伤和炎症；③技术动作错误，如网球运动员在挥拍时手腕过度用力或姿势不正确，会增加肘关节肌腱的负担，引发网球肘。

二、运动损伤的康复训练策略

(一) 急性期康复训练（损伤后1~7天）

1. 肌肉拉伤急性期康复训练

对于轻度肌肉拉伤患者，在受伤后的24~48小时内进行冷敷，每次15~20分钟，每天3~4次，以减轻疼痛和肿胀，对受伤部位进行加压包扎，限制肌肉的活动^[3]。在受伤后的2~3天，逐渐进行轻柔的被动拉伸运动，如腿部肌肉拉伤患者可在他人协助下缓慢屈伸腿部，每次拉伸时间控制在10~15秒，每天进行2~3组，以维持肌肉的柔韧性，防止肌肉粘连。除此以外，还可进行一些等长收缩训练，如受伤部位的肌肉在不引起疼痛的前提下，进行轻微的收缩和放松，每次收缩时间为5~10秒，休息10~15秒，每组进行10~15次，每天进行2~3组，以维持肌肉的力量，促进血液循环。

2. 韧带损伤急性期康复训练

韧带损伤急性期患者需对受伤关节进行制动，使用支具或夹板固定关节，避免关节活动，防止韧带进一步损伤。在受伤后的24~48小时内，进行冷敷和加压包扎，减轻肿胀和疼痛。在受伤后的3~5天，若疼痛和肿胀有所缓解，在支具或夹板的保护下，进行轻微的关节被动活动，如膝关节韧带损伤患者可在他人协助下缓慢屈伸膝关节，活动范围以不引起明显疼痛为宜，每次活动10~15分钟，每天进行2~3次，以维持关节的活动度，防止关节僵硬。

3. 关节损伤急性期康复训练

对于关节软骨损伤和关节滑膜炎患者，在受伤后的24~48小时内，进行冷敷和加压包扎，减轻关节肿胀和疼痛，进行关节周围肌肉的等长收缩训练，如膝关节损伤患者进行股四头肌、腘绳肌的等长收缩训练，肩关节损伤患者进行三角肌、冈上肌的等长收缩训练，每次收缩时间为5~10秒，休息10~15秒，每组进行10~15次，每天进行3~4组，以维持肌肉力量，促进关节周围血液循环^[4]。对于关节脱位患者，在脱位复位后，需对关节进行固定，固定时间一般为2~3周，在固定期间，可进行关节周围肌肉的等长收缩训练，防止肌肉萎缩。

4. 肌腱炎急性期康复训练

肌腱炎急性期患者应减少受伤部位的活动，避免剧烈运动，进行冷敷，每次15~20分钟，每天3~4次，以减轻炎症和疼痛，使用弹性绷带对受伤部位进行加压包扎，限制肌腱的活动。在受伤后的3~5天，进行轻柔的肌腱被动拉伸运动，如网球肘患者可在他人协助下缓慢伸展肘关节和手腕，每次拉伸时间为10~15秒，每天进行2~3组，以维持肌腱的柔韧性。

(二) 恢复期康复训练（损伤后1~4周）

1. 肌肉拉伤恢复期康复训练

随着肌肉拉伤的恢复，逐渐增加康复训练的强度和难度。在关节活动度训练方面，进行主动拉伸运动，如腿部肌肉拉伤患者可自行进行腿部的屈伸、内收、外展等动作，逐渐扩大关节的活动范围，每次拉伸时间为15~20秒，每组进行10~15次，每天进行2~3组。在肌肉力量训练方面，进行等张收缩训练，如使用哑铃、弹力带等器械进行抗阻训练，腿部肌肉拉伤患者可进行直腿抬高、屈膝蹬腿等动作，训练强度应根据患者的疼痛感受逐渐增加，每次训练时间为20~30分钟，每周进行3~4次。除此以外，还可进行平衡训练和协调性训练，如单腿站立、闭目站立等，每次训练时间为5~10分钟，每天进行2~3组，以提高身体的平衡能力和协调性。

2. 韧带损伤恢复期康复训练

韧带损伤恢复期患者可逐渐去除支具或夹板，增加关节的活动范围。在关节活动度训练方面，进行主动关节活动训练，如膝关节韧带损伤患者可进行膝关节的屈伸、旋转等动作，逐渐恢复关节的正常活动范围，每次训练时间为15~20分钟，每天进行2~3组。在肌肉力量训练方面，进行等张收缩训练和等速收缩训练，如使用膝关节训练器进行股四头肌、腘绳肌的等速收缩训练，训练速度可从低速逐渐过渡到高速，每次训练时间为20~30分钟，每周进行3~4次。

3. 关节损伤恢复期康复训练

关节损伤恢复期患者可根据关节损伤的类型和恢复情况，逐渐增加关节的负重和活动强度^[5]。对于关节软骨损伤患者，进行关节活动度训练和肌肉力量训练，如膝关节软骨损伤患者可进行膝关节的屈伸训练、股四头肌和腘绳肌的力量训练，同时可配合物理治疗，如超声波治疗、磁疗等，促进软骨修复。对于关节滑膜炎患者，在炎症消退后，进行关节的主动活动训练和肌肉力量训练，如肩关节滑膜炎患者可进行肩关节的抬举、外展、旋转等动作，增强肩关节周围肌肉的力量，提高关节的稳定性。对于关节脱位患者，在去除固定后，可进行关

节的活动度训练和肌肉力量训练，逐渐恢复关节的正常功能，同时要注意避免过度活动，防止关节再次脱位。

4. 肌腱炎恢复期康复训练

肌腱炎恢复期患者可逐渐增加肌腱的负荷和活动量。在肌腱柔韧性训练方面，进行主动拉伸训练和动态拉伸训练，如网球肘患者可进行手腕的屈伸、旋转等动态拉伸动作，每次训练时间为15~20分钟，每天进行2~3组。在肌肉力量训练方面，进行渐进性抗阻训练，如使用弹力带或哑铃进行手腕、肘关节的抗阻训练，训练强度应逐渐增加，每次训练时间为20~30分钟，每周进行3~4次。

(三) 强化期康复训练(损伤后4周以后)

1. 肌肉拉伤强化期康复训练

在强化期，肌肉拉伤患者可进行高强度的力量训练和爆发力训练，如使用大重量的哑铃、杠铃进行腿部肌肉的深蹲、硬拉等训练，提高肌肉的力量和爆发力，每次训练时间为30~40分钟，每周进行3~4次，进行速度训练和耐力训练，如短跑、长跑等，逐渐增加运动速度和运动时间，提高身体的运动能力^[6]。除此以外，还可进行专项运动训练，如篮球运动员进行运球、投篮、跳跃等专项动作训练，足球运动员进行传球、射门、带球等专项动作训练，使肌肉能够适应专项运动的需求，减少运动损伤的复发风险。

2. 韧带损伤强化期康复训练

韧带损伤强化期患者可进行高强度的功能性训练和专项运动训练，如膝关节韧带损伤患者可进行跳跃、变向、急停等动作训练，提高膝关节在复杂运动中的稳定性和适应能力，每次训练时间为30~40分钟，每周进行3~4次。除此以外，还可进行爆发力训练，如使用爆发力训练器械进行训练，提高肌肉的爆发力，增强关节的运动表现，进行耐力训练，如长跑、游泳等，提高身体的耐力水平，为长时间的运动提供保障。

3. 关节损伤强化期康复训练

关节损伤强化期患者可进行高强度的力量训练、耐力训练和专项运动训练，如肩关节损伤患者可进行举重、投掷等动作训练，增强肩关节周围肌肉的力量和耐力，提高肩关节的稳定性和运动表现；膝关节损伤患者可进行深蹲、弓步、跳跃等动作训练，逐渐增加训练强度和难度，每次训练时间为30~40分钟，每周进行3~4次。与此同时，配合物理治疗，如冲击波治疗、激光治疗等，进一步促进关节损伤的修复，缓解疼痛，改善关节功能。对于关节脱位患者，在强化期可进行更为复杂的功能性训练和专项运动训练，如篮球运动员进行运球变向、跳

跃投篮等动作训练，足球运动员进行带球突破、射门等动作训练，以提高关节在高强度运动中的稳定性和适应能力，防止关节再次脱位。

4. 肌腱炎强化期康复训练

肌腱炎强化期患者可进行高强度的力量训练、爆发力训练和专项运动训练，以全面恢复肌腱的功能和运动能力。在力量训练方面，进行大强度的抗阻训练，如使用较重的哑铃、杠铃进行手腕、肘关节、膝关节、踝关节等部位的力量训练，逐渐增加训练负荷，每次训练时间为30~40分钟，每周进行3~4次，以提高肌腱周围肌肉的力量和耐力，增强肌腱的承受能力。在爆发力训练方面，进行快速伸缩复合训练，如跟腱炎患者进行跳深训练、网球肘患者进行快速挥拍动作训练等，每次训练时间为20~30分钟，每周进行2~3次，以提高肌腱的爆发力和快速反应能力。在专项运动训练方面，根据运动者的运动项目进行针对性训练，如高尔夫球运动员进行挥杆动作训练、羽毛球运动员进行杀球动作训练等，使肌腱能够完全适应专项运动的需求，减少肌腱炎的复发风险。

结束语

运动损伤的防治是保障运动安全与健康的重要课题，肌肉拉伤、韧带损伤是常见运动损伤，按急性期、恢复期、强化期进行针对性康复训练策略，能使运动员、体育爱好者做好损伤预防与康复，减少运动风险。未来，期待更多人关注运动健康，让体育运动真正成为强健体魄、提升生活质量的助力，共同推动运动健康事业的发展，让每一位运动者都能在安全的环境中畅享运动带来的益处。

参考文献

- [1] 刘晓蕾. 体育教学训练中常见的运动损伤及其预防, 康复方法研究[J]. 体育视野, 2023(17): 110-112.
- [2] 白朝, 李政. 高校体育训练中常见的运动损伤及预防措施[J]. 拳击与格斗, 2025(1): 112-114.
- [3] 余文文, 彭召方. 青少年足球运动中的常见运动损伤与康复性体能训练策略[J]. 当代体育, 2022(39): 0183-0185.
- [4] 蔡汉如, 欧阳旭. 大学生体育锻炼常见的运动损伤及预防措施[J]. 炫动漫, 2023(18): 0232-0234.
- [5] 黄昊. 健身训练中常见的运动损伤及其预防研究[J]. 拳击与格斗, 2024(21): 99-101.
- [6] 李星谕. 体育运动中常见的运动损伤及恢复策略[J]. 体育风尚, 2023(13): 74-76.