

冬季滑冰,如何护好手腕尾骨和踝关节?

本报记者 李笑莹

凛冬到来,除了平时的羽毛球、乒乓球、跑步等运动之外,人们又把喜欢的滑雪、滑冰运动纷纷提上日程。滑冰运动老幼皆宜,但特别容易发生运动性损伤。据杭州市一医院急诊科主任王弋介绍,每年冬季都会有因滑雪、滑冰受伤的市民前来救治,滑冰时最容易发生损伤的部位是踝关节、手腕、尾骨等。

那么普通人在滑冰时,应该如何保护好自己,避免运动损伤?王弋给大家提出了几个建议。

热身运动不可少

“在滑冰之前要注意做好热身运动,让身体提前进入运动状态,提高中枢神经系统的兴奋性,升高肌肉的温度,畅通血液循环,增加关节及韧带的柔韧性和活动范围。”王弋说,热身准备活动比较充分,滑行过程中一般不易摔倒。热身能活动全身关节、肌肉,减少在滑冰过程中肌肉拉伤的风险,还可以使心率逐渐缓慢上升,使滑冰者不至于突然从静止状态转换到运动状

态。没有缓冲期,容易给心肺功能带来过大负担。“有很多人为了节省时间,不热身而直接进入主题开始滑冰,但此时心血管系统和肺部还没有进入状态,体温也比较低,肌肉的柔韧性不好,容易给身体造成损伤。”

此外,运动后适当的腿部拉伸也是有必要的。王弋表示,适量的放松运动能让身体体温平缓下来,促使血液逐渐流回心脏,避免因突然停止运动造成的头晕目眩。滑冰后,进行适当腿部拉伸可以帮助肌肉放松、促进

血液回流,大家可以选择放慢跑、捶打或按摩左右腿等方式放松腿部肌肉。

自我保护要做好

“滑冰者最好学会在滑冰过程中出现摔跤时做好自我保护。”王弋说,当要向前或向侧摔倒时,大家要主动屈膝下蹲,用双手撑地缓冲,减小摔倒的力度;要尽量防止向后摔倒,万一实在无法控制地向后摔倒时,要主动屈膝下蹲,降低重心,尽量让臀部先坐下,并注意保护尾骨

处,同时低头团身,避免头部后仰导致后脑勺磕地;摔倒时应尽量避免直臂单手撑地,否则这样很容易损伤手腕。

“如果在滑冰过程中踝关节或手腕等地方不幸出现如骨折等运动损伤,一起滑冰的同伴不要盲目搬运,避免造成二次伤害,应该尽快拨打120,让专业的医护人员进行救治。”王弋提醒大家,在享受运动快乐的同时一定要时刻关注自己的身体健康情况,避免出现运动损伤。

冬季滑冰,注意这些安全知识

本报综合报道

在冬季的户外运动里,滑冰是很多大人孩子都喜爱的项目。在浙江,室内滑冰也是不少人的选择。不过需要注意的是,不论是熟练的老手还是初入门的新手,都要注意保护好自身的安全。在滑冰的过程中有哪些注意事项和安全知识,一起来看看。

装备要合身,护具不能少

参与滑冰运动,一身合适的装备很重要,首先就是合脚的冰鞋。大家在滑冰时要注意选择适合自己的冰鞋种类和尺码,在比较开阔的地方先适应学习一段时间,能够自己滑行,而且此时一定要学会几种停止方法。这时还要检查冰刀刃部有没有严重磨损,防止蹬冰无力和侧滑。在穿冰鞋时,前两三个扣眼的鞋带可稍松,后面的鞋带要系紧,以脚腕在鞋里不晃动为合适,服装厚度、松紧度以不妨碍运动为宜并戴手套,以免摔倒时擦伤皮肤。

除了冰鞋,一些其他的护具

也不可少,比如线或皮质手套,避免摔倒后让后面人的冰刀划伤手。还有,上滑冰场身上不要带硬器,如钥匙、小刀、手机等,以免摔倒硌伤自己。

重心很重要,倒地别久留

滑冰站立时两脚略分开约与肩同宽,两脚尖稍向外转形成小八字,两腿稍弯曲,上体稍前倾,目视前方。身体重心要通过两脚平稳地压到刀刃上,踝关节不应向内或外倒。滑行时要俯身、弯腿,重心向前,这样就是滑倒了,也会往前摔,不会摔尾骨。初学者最常见的毛病就是滑行中直立身体,引起重心不稳摔倒,如果出现这种情况,侧身用手撑地,减少冲击。同时避免头部撞到冰面。

摔倒后要立刻跪在冰面上,

然后慢慢起来,如果不能及时爬起要有同伴的保护,无人陪则自己要监视周围人的动向,防止他人撞击造成意外伤害。绝对不要躺在冰面上或者坐在冰面上太长时间,因为他人滑行时冰刀可能会戳到伤者的躯干和头部而造成伤害。

冲撞有讲究,避免副伤害

如果滑行有方向性,请不要逆向滑行,不要在其他初学者身边做花样动作,或者擦肩而过,以免其受到惊吓摔倒引起自身和他人受伤。不可避免冲撞的时候重心侧向倾斜,避免正向冲撞,保护好头部和胸部,可以伸手缓冲撞击。

此外,滑行中尽量避免互相牵手以致在滑行途中一起摔倒,给自身和对方带来二次安全威胁。

