

别让脚踝伤了绿茵梦

——足球教练教你拆解习惯性扭伤预防之道

本报记者 陈素琴

随着国内足球氛围持续升温,许多球迷奔赴绿茵场享受踢球的快乐。然而,运动损伤也随之而来。近期,浙江各大医院接诊的运动损伤患者中,踝关节扭伤占比居高不下。不少业余球友深陷“扭伤-休养-复出-再扭伤”的恶性循环,习惯性脚踝扭伤已成为困扰大众足球爱好者的突出问题。针对这一普遍痛点,记者采访了浙江工业职业技术学院公共基础部(体育部)足球教练陈广卿,为业余球员系统拆解脚踝养护与科学训练的实用方法。

受伤误区:脚踝越养越脆弱

“现在很多球友受伤,根本不是运气差,而是‘底子没打好、动作不规范、训练凭感觉’。”陈广卿直言。他首先强调的就是动作规范。从事足球教学与运动体能训练多年的他,见过太多业余球员的伤病误区:多数人踢球只求一时畅快,忽视热身、力量与稳定性训练,把脚踝扭伤当作“小伤小病”,草草休养后仓促复出,最终演变成习惯性扭伤。

谈及为何足球运动中脚踝扭伤频发且容易反复,陈广卿认为,足球运动全程伴随急停、变向、冲刺、跳跃落地等动作,脚踝需要瞬间承受数倍体重的冲击力,还要应对草地不平整、身体对抗失衡等突发情况。业余球员普遍存在两大短板:一是脚踝周围肌肉力量薄弱,仅靠韧带支撑关节,容错率极低;二是本体感知能力不足,落地、变向时无法及时调整姿态,极易出

现内翻或外翻失衡。而习惯性扭伤的根源,正是单次扭伤后韧带松弛、肌肉保护性反应缺失,加上缺乏系统康复训练,脚踝稳定性持续下降,从此反复受伤。“很多人扭伤后只知道静养,觉得消肿不痛就是痊愈,这是最大的误区。”陈广卿强调,疼痛消失不代表关节功能恢复,韧带弹性、肌肉力量、身体平衡感等若未修复到位,脚踝就会一直处于“脆弱状态”。

四个维度:科学筑牢脚踝防线

针对业余球友的运动特点,陈广卿量身定制了一套简单易行、无需专业器械的训练体系,从热身激活、力量强化、平衡稳定、日常养护四个维度,帮助大家筑牢脚踝防线,告别习惯性扭伤。

热身激活是预防扭伤的第一道“防线”,也是最容易被业余球员忽略的步骤。很多人到场直接开踢,关节僵硬、肌肉紧绷,受伤风险大幅攀升。他建议,每次踢球前预留10至15分钟的专属热身时间,摒弃单一的简单拉伸,重点激活脚踝周边肌群。可进

行脚踝顺时针、逆时针环绕各20次,搭配脚尖点地、脚跟落地、内外翻发力等动态动作,充分活动关节、促进滑液分泌、提升韧带弹性;同时结合小幅弓步压腿、提踵慢跑等动作,激活小腿与脚踝联动肌群,让关节和肌肉提前进入运动状态,从源头降低突发扭伤的概率。

力量强化是改善习惯性扭伤的核心。陈广卿介绍,脚踝的稳定性不靠韧带硬扛,靠肌肉“保驾护航”。球友无需高强度专业训练,坚持基础抗阻和力量练习

即可见效。基础提踵训练是入门首选:双脚并拢缓慢踮起脚尖,最高处停留2秒后缓慢落下,每组20次、每天3组,强化小腿三头肌力量;进阶可采用单脚提踵,针对性提升单侧脚踝承载力。同时借助弹力带做脚踝内翻、外翻、背屈等抗阻训练,精准锻炼胫骨前肌、腓骨肌群等脚踝周边核心肌群,使它们在变向、落地时快速收缩缓冲,分担韧带压力,避免关节过度晃动。

平衡训练:找回失控的本体感觉

杭州市运动医学中心副主任季成强调,肿胀、疼痛只是急性炎症信号,炎症消退仅需7-14天,但韧带胶原重塑、神经本体感受器修复完整周期需要6-12周,轻症至少4周才能回归高强度对抗。疼痛消失不代表关节功能恢复,韧带弹性、肌肉力量、身体平衡感没有修复,脚踝就会一直处于“脆弱状态”。

除专项训练外,陈广卿还提

醒广大球友注意日常踢球的常见误区。首先是装备适配:尽量选择鞋帮高度适中、鞋底防滑耐磨的足球鞋,为脚踝提供基础支撑,避免穿平底鞋、休闲鞋上场。其次是伤病处理:急性扭伤后切忌揉搓、热敷,48小时内遵循冷敷、制动、抬高原则;消肿止痛后不要立刻剧烈运动,应循序渐进开展康复训练。最后是控制运动强

度:避免长时间高强度对抗,肌肉疲劳后脚踝反应速度变慢,正是扭伤高发的关键时段。

“足球的快乐源于长久热爱,而非一时尽兴。”陈广卿说,习惯性脚踝扭伤并非无解,多数问题都源于训练缺失和认知误区。只要坚持科学热身、夯实脚踝力量、规范运动习惯,循序渐进修复关节稳定性,就能摆脱伤病困扰。



AI制图

运动前后别偷懒,做好这几步远离酸痛和损伤

健康运动的正确打开方式



热身:唤醒肌肉与关节

不少运动后出现的损伤和莫名酸痛,往往源于忽视热身环节。可通过活动手腕脚踝、高抬腿、开合跳、腰部拉伸,唤醒肌肉和关节,避免突然剧烈运动导致拉伤。

拉伸:放松紧绷肌群

运动后重点拉伸腿部、腰部和肩部肌肉,通过放松紧绷肌群,避免次日出现浑身肌肉僵硬或酸痛。

运动后别急着洗澡喝水

运动后不要立刻大口喝水、吹冷风或洗澡;应小口、多次饮用温水,以免引起胃肠道不适;应休息15-30分钟后再洗澡,避免心血管承受额外负担。