



本报首页 | 版面导航 | 标题导航  
[☒ 上一期](#) [☒ 下一期](#)

2010年1月18日 星期一

☐ 上一篇 下一篇 ☐

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

## 肌肉拉伤的早期治疗

□ 陈继英 武昌医院南湖分院

肌肉拉伤是肌肉在运动中急剧收缩或过度牵拉引起的损伤。

肌肉拉伤后，拉伤部位剧痛，用手可摸到肌肉紧张形成的条索状硬块，触痛明显，局部肿胀或皮下出血，活动明显受到限制。

肌肉拉伤的早期治疗原则是制动、止血、防肿、镇痛。首先做冷敷，用冰块敷患处，或将伤肢放入冷水中，或在自来水下冲洗。冷敷后加压包扎，抬高肢体，这种方法有止血、镇痛、防肿的作用。包扎时先用海绵垫敷伤部，再行弹力绷带包扎，松紧度适中。包扎24小时后拆除，视其伤情再作处理。早期不宜作按摩和理疗，否则会加重出血和组织液渗出，使肿胀加重。伤后三天内避免重复致伤动作，三天后可进行功能性练习。一周后，可逐渐恢复锻炼，但伸展时以不引起伤处疼痛为度。

第7版：养生保健 上一版 ◀ ▶ 下一版



- 标题导航**
- ☑ 雪天出行四项注意
  - ☑ 5款咳嗽食疗方
  - ☑ 小儿脾虚泄泻 中医防治有良方
  - ☑ 葡萄美酒保健康
  - ☑ 天寒养眼小窍门
  - ☑ 滑雪要做哪些准备
  - ☑ 肌肉拉伤的早期治疗

☐ 上一篇 下一篇 ☐

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138(国外)  
 地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲4号 邮编：100192 电话：64854537  
 传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：64853366  
 Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Rights Resened