

拳击、散手运动员手部绷带包扎防护方法

张路萍

(洛阳师范学院 体育系, 河南 洛阳 471022)

摘 要:对拳击、散手运动员手部的运动损伤类型进行统计分析,介绍了几种训练和比赛中预防手部运动损伤的绷带固定防护方法。

关键词:拳击;散手;手部;绷带固定防护

中图分类号:G886.1;G886.9 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2006)01-0072-03

Methods of protection by bandaging up the hands of boxers and free style boxers

ZHANG Lu-ping

(Department of Physical Education, Luoyang Normal Institute, Luoyang 471022, China)

Abstract:The author carried out a statistical analysis on the types of injury of hands of boxers and free style boxers, and introduced a few methods of protection by bandage fixing to prevent the athletes from hand injury in training and competition.

Key words:boxing; free style boxing; hand; protection by bandage fixing

拳击、散手等项目运动员在训练和比赛中,由于击打和格挡动作使拳头突然负重,易造成手的运动损伤。做好手的固定防护,可大大保护和提高运动员手的关节、韧带、肌腱或肌肉的运动功能,从而避免或减少运动损伤的发生。本文主要介绍几种在训练和比赛中预防手部运动损伤的绷带固定防护方法。

1 常见的手部骨、韧带、肌腱运动损伤部位

拳击、散手运动员手部的骨折骨裂、韧带扭伤以及肌肉肌腱扭挫伤集中于以下几个部位:

(1)手部易发生骨折的部位。

手部骨折骨裂易发生在拇指第一掌骨基底(图1-1易

发生脱位性骨折)、第四掌骨(图1-4)、手腕桡骨远端(图1-3)、舟状骨(图1-2)、手腕尺侧三角骨(图1-5)等部位。

(2)手部韧带易发生扭挫伤撕裂、断裂的部位。

手部韧带扭挫伤、撕裂、断裂的运动损伤易发生在拇指掌指关节韧带(图2-3),腕掌关节韧带(图2-4),食指中指的中近指关节及掌指关节韧带(图2-1,2),手腕桡侧关节韧带(图2-5)和尺侧关节韧带(图2-6)等部位。

(3)手部肌腱易发生扭挫伤、撕裂、断裂的部位。

手部肌肉肌腱扭挫伤、撕裂、断裂易发生在拇指、食指的指间关节肌腱(图3-1,2,3),掌指关节肌腱(图3-3),手腕桡侧肌腱(图3-5),尺侧关节肌腱(图3-6)等部位。

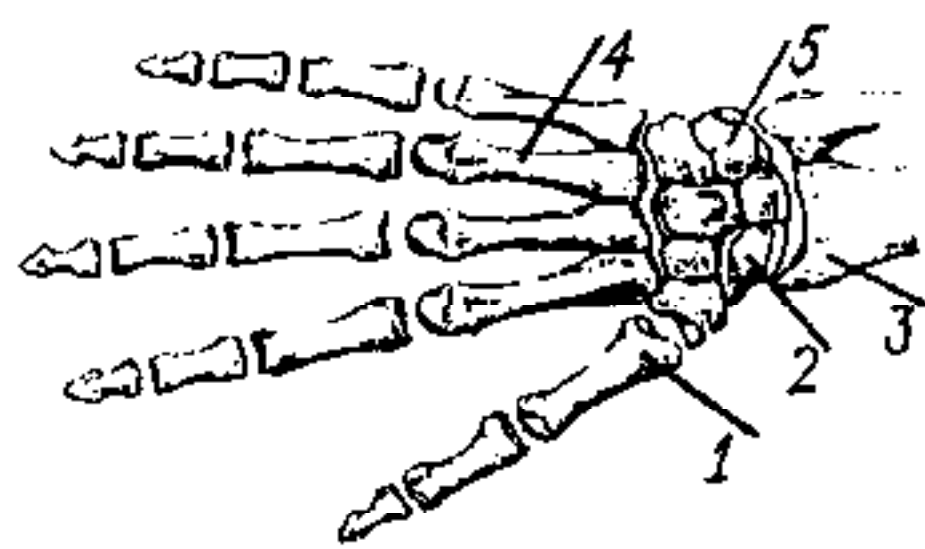


图1 手部易发生骨折的部位

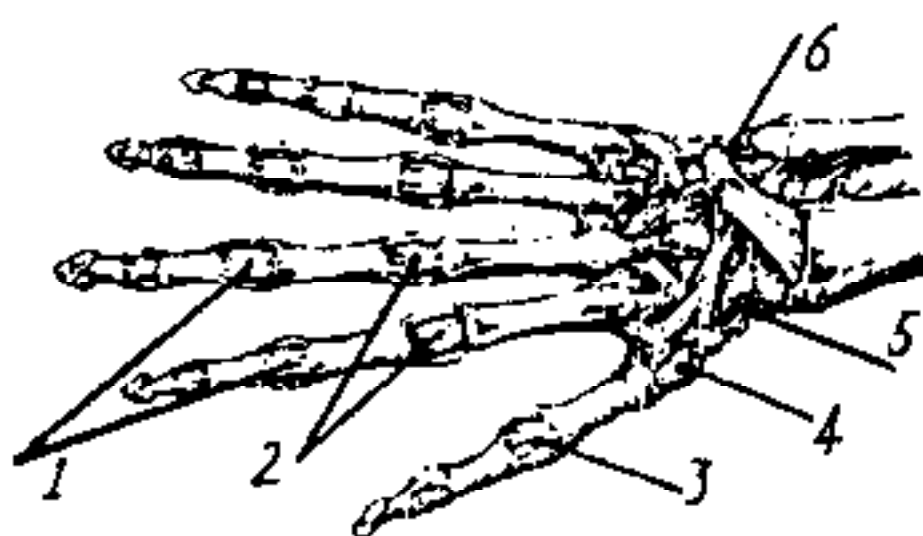


图2 手部韧带易受伤部位

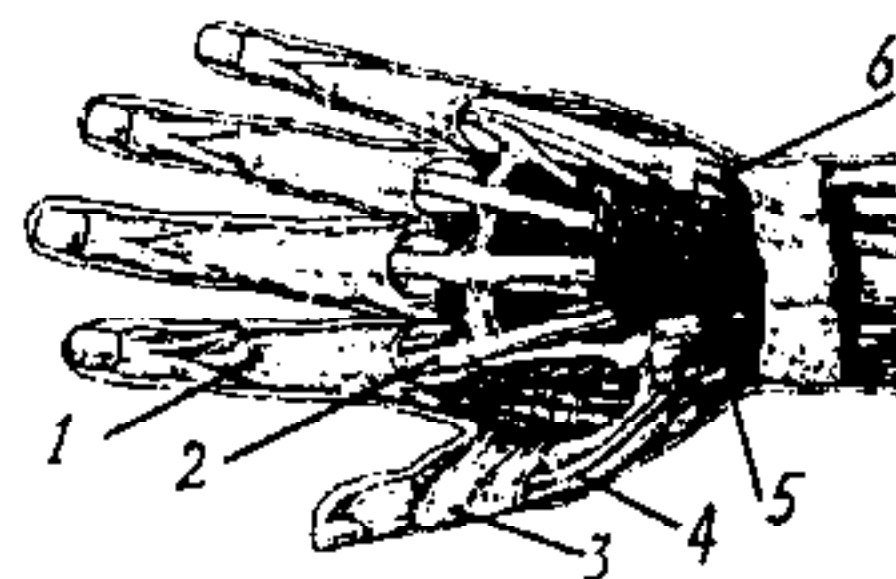


图3 手部肌腱易受伤部位

2 手部绷带包扎防护方法

2.1 预防手指损伤的固定包扎

这里介绍食指的预防和固定包扎,其他指的预防和固定包扎方法大体相同。

使用材料:1.5 cm 宽的薄纱布绷带,黏着剂、去膜剂(黏

着剂可以用在绷带上增加固定的力量,也可均匀地直接喷洒在皮肤上,但用量要少,不能集中于一处,否则会粘掉皮肤)。

要领:在手指伸展的状态下进行。(1)从手指掌心一侧经过指尖到另一侧(见图 4-1);(2)到手背一侧指根贴好绷带(见图 4-2);(3)从指尖到指根做螺旋状包扎(见图 4-3);(4)在指根部位加以固定(见图 4-3)。

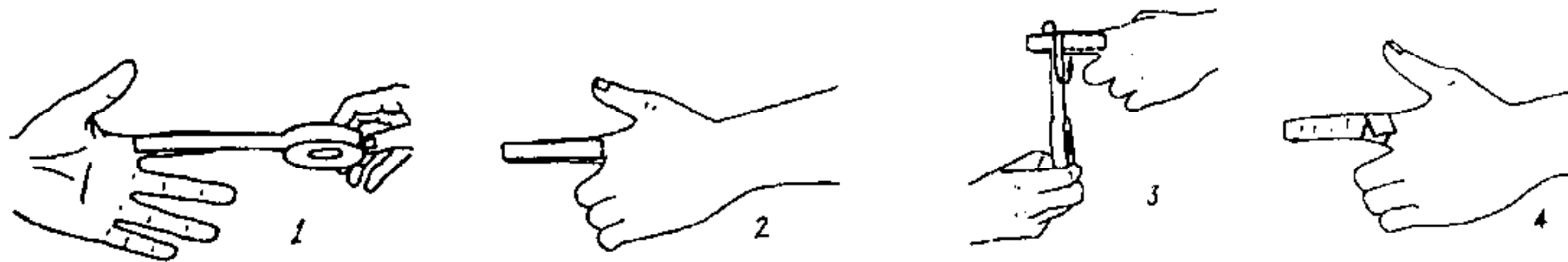


图 4 预防手指损伤的固定包扎

2.2 预防手腕损伤的固定包扎

使用材料:3.5~4 cm 宽的薄纱布绷带,黏着剂、去膜剂。

要领:5 指伸展并分开的状态下进行。手腕的预防和固定包扎分两种反方向的包扎方法:

(1)防止手腕过度屈曲损伤的固定包扎方法。

1)纱布包好,黏着剂固定(见图 5-1);2)手掌缠绕一周,

在手腕上 10 cm 处缠绕两周(见图 5-2);3)在手腕背部上下做 X 型包扎,为防止手腕屈曲,包扎时手腕稍做反弓(见图 5-3)。上述包扎完成后,即可进行手部的绷带包扎。

(2)防止手腕过伸损伤的固定包扎方法。

使用绷带、要领同上及包扎方法参考图 5-1、5-2、5-3。为限制手腕的反向活动,包扎时手腕作微屈状态。

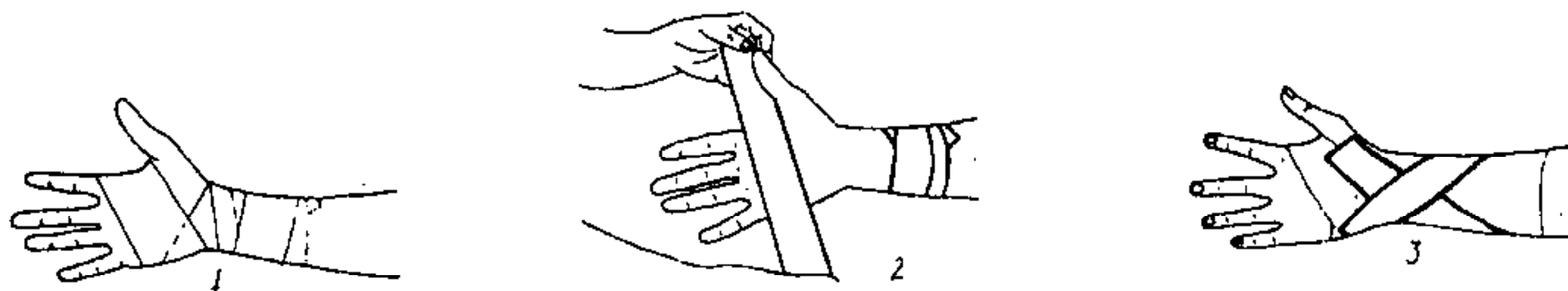


图 5 防止手腕过度屈曲损伤的固定包扎

2.3 预防手部损伤的绷带包扎方法

(1)手部预防损伤的纱布绷带包扎方法。

沙布绷带规格:5 cm x 250 cm 左右,其包扎方法按(图 6-1~6-12)进行。

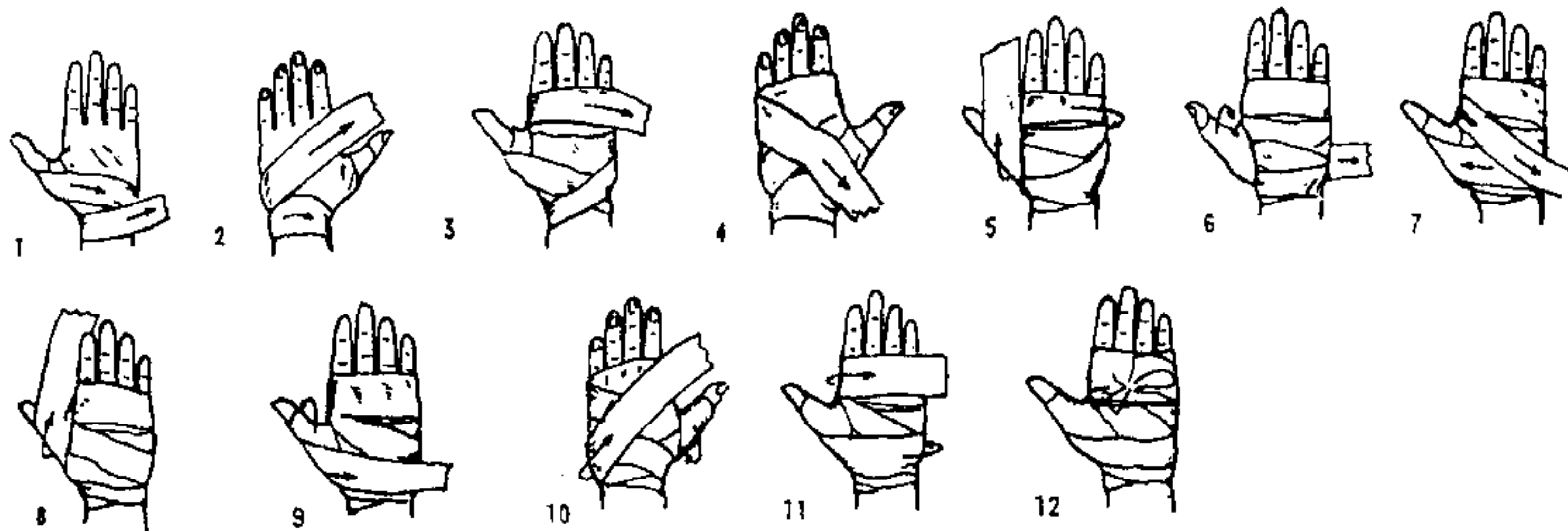


图 6 预防手部损伤的纱布绷带包扎方法^[7]

预防手部损伤的纱布绷带包扎方法具有以下特点:1)对拇指的防护比较到位,各种方向的缠绕可以有效防止拇指基底部位脱位和骨折等损伤发生。2)手背部的缠绕有一定的厚度,可以有效防止掌骨骨折等损伤发生。

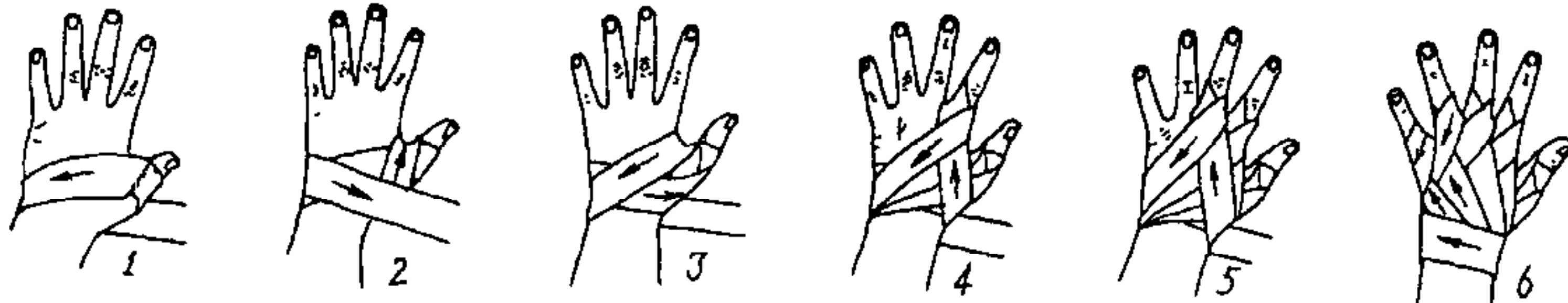


图 7 预防手部损伤的绷带包扎方法

预防手部损伤的弹性绷带包扎方法具有以下特点:1)对拇指实行的十字多向缠绕防护,可以有效防止拇指扭挫伤、基底部位脱位和骨折等损伤发生。2)手背部采用 8 字形缠绕并有一定的厚度,可以有效防止掌指关节扭挫伤以及掌骨骨折等损伤发生。3)弹性绷带具有相应的松紧度,可始终有效地贴靠皮肤,减少皮肤与绷带和拳套的摩擦,并使运动员握拳始终有一定的紧度,感觉良好。

3 绷带包扎防护方法的注意事项

(1)绷带一般选用能吸水(汗)的棉纱绷带。尽量不使用化纤等原料制成的绷带。

(2)拳击和散手运动员应学会自己进行手部绷带包扎,逐渐达到熟练程度。只有这样,才能根据自己的实际情况,对手部有重点的进行一些包扎防护。

(3)正确使用粘着剂和去膜剂。粘着剂使用时,应均匀地直接喷在皮肤上,但用量要少,不能集中于一处,否则会粘掉皮肤。去膜剂可以降低粘着剂的效力,使绷带容易拆除,所以必须使用。

(4)绷带包扎时,应注意手部血液循环问题。除腕部可以适当的紧一些外,手掌、手指等其它部位通常不能缠的过紧,因为缠的过紧,不仅手部血液循环会成问题,还会使手指失去活动余地,造成技术动作受限。

(2)预防手部损伤的弹性绷带包扎方法。

使用弹性纱布绷带规格:3.5 cm × 220 cm 左右,也可根据手的大小自定长度,其弹性纱布绷带一端缝有指套,另一端缝有粘胶带。其包扎方法按图 7 进行。

参考文献:

- [1] Kapandji I A[法]. 图解关节运动生理学[M]. 周同斌译. 广州:广东科技出版社,1987.
- [2] 原田一志[日]. 运动包扎[M]. 李鸿江等译. 北京:人民体育出版社,2002.
- [3] 丰岛建广[日]. 拳击基础训练[M]. 何阳译. 北京:人民体育出版社,2003.
- [4] 顾德明. 运动解剖学图谱[M]. 北京:中国科学技术出版社,1999.
- [5] 曲绵域. 实用运动医学[M]. 北京:北京科学技术出版社,1996.
- [6] 张路萍. 运动创伤学 推拿与按摩[M]. 桂林:广西师范大学出版社,2000.
- [7] 何正方,吕永祥. 拳击[M]. 北京:人民体育出版社,1997.
- [8] 曹文华. 武术散打选修课常见运动损伤与预防[J]. 福建体育科技,2004(3):25-26.
- [9] 范谋德. 散打课运动损伤产生的原因及预防[J]. 福建体育科技,2002(3):34-35.
- [10] 阳亚雄. 业余散打运动员的运动创伤性流行病学研究[J]. 武汉体育学院学报,2001,35(3):118-120.
- [11] 马学智. 99'全国武术散打锦标赛运动损伤的调查与分析[J]. 北京体育大学学报,1999,22(4):116-118.

[编辑:李寿荣]