



滑雪的尽头是骨科?

专为“南方人滑雪”准备的防护指南

供稿 / 正骨科、运动医学科

#簪花围##南方小土豆##小砂糖橘#……最近，城市“热搜”，泉州与哈尔滨都上榜！泉州市文旅局带着泉州市非遗大师、旅游推荐官、网络媒体达人等组成的“城市文旅”推介小分队，奔赴哈尔滨开展“宋元中国看泉州，半城烟火半城仙”城市文旅推介活动，希望能让更多的北方人了解泉州。

许多慕名北上的“南方小伙伴”则沉浸式地感受了一把北国风情，其中就包括体验滑冰、滑雪等冰雪运动项目。

但正如网友吐槽的：滑雪的尽头是骨科！对于初次接触冰雪运动的“南方小土豆”来说，难免容易受伤，显得有点“脆皮”。

滑雪时摔伤，导致手臂、手掌骨折



圆圈处为原来骨折的地方，外固定解除后，老黄手掌功能正常

最近，我院正骨科陆续接诊了几位泉州患者，都是因到北方旅游中滑雪摔倒而骨折的！

34岁的泉州小芸（化名）趁着这波热度，前往哈尔滨想好好感受一下憧憬已久的冰雪运动，结果滑雪时不慎摔伤左手，当地医院X光片显示桡骨远端骨折，医生建议进行手术治疗。

和手术治疗相比，小芸还

是更希望能尝试保守治疗，避免动刀留疤，所以一落地泉州，便来到我院就诊。接诊后医生表示小芸在摔倒时用手撑地，巨大的力量集中冲击腕关节导致桡骨远端骨折。在给予接骨、夹板固定治疗和功能训练指导后，她恢复得不错。

另一位患者老黄，则是因滑雪摔倒导致掌骨骨折，在正骨科接受保守治疗后，骨折处已愈合。

叮！南方小土豆专属防护指南新鲜出炉

对于这些初次勇闯冰场雪场的南方朋友，如何能更好地保护自己？

泉州市运动防护中心副主任、我院运动医学科医疗学科带头人朱勇（曾受邀担任国家体育总局滑雪队队医、国际冬奥会中国滑雪队队医）专门准备了这份面向冰雪运动初学者的自我防护指南，请查收：



穿着适合的装备也十分重要。选择合适的冰鞋或滑雪板，确保它们符合个人需求和水平。同时，穿戴适合的保护装备，如头盔、护膝、护肘等，以保护关键部位免受伤害



注意周围环境，确保所选择的冰雪场地是安全的，没有明显的障碍物或损坏区域。避免在天气不佳或能见度较差的情况下进行冰雪运动，以减少意外发生的可能性。



初次尝试冰雪运动时，一定要保持冷静和谨慎。建议从简单的动作开始。如果感到不适或不安全，要及时停止并寻求专业指导。在冰雪运动中，专业的教练和指导可以根据个人的体质、技术水平和场地环境，给予合适的指导和建议。



冰雪运动时，保持平衡姿势很重要。

初次尝试冰雪运动时，保持平衡姿势很重要。滑冰时，保持身体重心略微向前，双脚并拢，膝盖微微弯曲。这样可以更好地掌握平衡，减少摔倒的可能性。滑雪时，

保持弯曲的膝盖和腰部，双脚与肩同宽。这有助于更好地控制速度和方向。同时，保持头部和视线朝前，避免过分弯曲身体或低头。这样可以避免颈部和背部受伤。



运动前一定要做好热身。这可以提高肌肉的灵活性和血液循环，减少受伤的风险。

可以做一些简单的伸展运动，如旋转手腕和脚踝，以及腿部和背部的拉伸。

万一受伤，正确的处理方法至关重要，建议可以采取以下措施：

1、静止：

找到安全的地方停下来，避免继续运动，以免加重伤势。



2、观察：

仔细观察受伤部位，确定是否有明显的骨折、韧带撕裂或肌肉扭伤等。如果伤势严重，应尽快寻求医疗帮助。



3、冷敷：

对于肌肉拉伤或扭伤，可以立即冷敷伤处，减轻疼痛，减少肿胀。可使用冰袋或将冰块包裹在毛巾中。

