

# 西医骨科在运动损伤康复中的作用

王振华

新兴际华集团有限公司医院 河北 武安 056300

**摘要：**随着体育运动的普及和运动强度的增加，运动损伤的发生率逐年上升。西医骨科在运动损伤康复中扮演着至关重要的角色，通过科学的诊断、合理的治疗及有效的康复措施，为患者提供全方位的医疗服务。本文旨在探讨西医骨科在运动损伤康复中的作用，以期为临床实践提供参考。

**关键词：**西医骨科；运动损伤；康复；诊断；治疗

## 引言

运动损伤是指在运动过程中发生的身体损伤，包括骨折、关节脱位、韧带撕裂、肌肉拉伤等。西医骨科作为专门处理骨骼、关节及周围软组织损伤的医学分支，在运动损伤康复中发挥着不可替代的作用。本文将从诊断、治疗及康复三个方面，详细阐述西医骨科在运动损伤康复中的作用。

### 1 西医骨科在运动损伤诊断中的作用

#### 1.1 精确的诊断技术

在运动损伤的诊断过程中，西医骨科凭借其先进的诊断技术，发挥着举足轻重的作用。其中，现代影像技术的运用尤为关键。X光作为一种基础且广泛应用的影像检查手段，能够清晰地显示出骨骼的结构与形态，对于判断骨折、关节脱位等运动损伤具有初步的诊断价值。然而，X光在软组织损伤方面的诊断能力相对有限，这时就需要借助更为高级的影像技术。CT（计算机断层扫描）技术的出现，极大地弥补了X光在软组织诊断上的不足。通过多层扫描与三维重建，CT能够清晰地展现出骨骼与软组织的详细结构，甚至能够发现微小的骨折碎片或软组织损伤，为运动损伤的诊断提供了更为精确的信息。而MRI（磁共振成像）技术，则以其对软组织的高分辨率成像能力，在运动损伤诊断中展现出了独特的优势。MRI不仅能够清晰地显示出肌肉、韧带、关节囊等软组织的损伤情况，还能通过特定的序列技术，评估软组织的血供与功能状态，为运动损伤的治疗方案制定提供了更为全面的依据<sup>[1]</sup>。这些现代影像技术的综合运用，使得西医骨科在运动损伤的诊断上达到了前所未有的精确程度。医生能够根据影像结果，准确判断运动损伤的类型、程度及位置，为后续的治疗方案制定奠定坚实的基础。同时，这些技术的运用也大大提高了诊断的效率，缩短了患者的等待时间，为及时治疗赢得了宝贵的时间窗口。

#### 1.2 系统的评估方法

在运动损伤的诊断过程中，西医骨科医生不仅依赖于先进的影像技术，更注重通过系统的评估方法来全面把握患者的病情。这种评估方法涵盖了患者的病史、症状、体征以及影像学检查结果等多个方面，确保了诊断的准确性和全面性。首先，医生会详细询问患者的病史，包括运动习惯、受伤经过、既往伤病情况等。这些信息对于判断运动损伤的可能原因和性质至关重要。通过病史的梳理，医生能够初步形成对病情的大致认识，为后续的检查 and 诊断提供方向。接下来，医生会进行详细的体格检查。通过观察患者的姿态、活动范围、疼痛部位及程度等体征，医生能够进一步判断损伤的性质和程度。例如，通过检查关节的稳定性、肌肉的张力以及神经的反射等，医生可以初步判断是否存在韧带撕裂、肌肉拉伤或神经损伤等运动损伤。最后，结合影像学检查结果，医生会对患者的运动损伤进行系统的评估。影像学检查结果能够直观地显示出损伤的具体位置和程度，为医生提供更为确切的诊断依据。通过综合病史、症状、体征及影像学检查结果，医生能够准确判断运动损伤的性质和程度，为后续的治疗方案制定奠定坚实的基础。

### 2 西医骨科在运动损伤治疗中的作用

#### 2.1 手术治疗

在运动损伤的治疗中，西医骨科的手术治疗扮演着至关重要的角色。特别是对于严重的运动损伤，如骨折、关节脱位等，手术治疗往往是恢复骨骼和关节正常结构和功能的首选方法。当运动损伤导致骨骼断裂或关节脱位时，西医骨科医生会根据患者的具体情况，制定个性化的手术治疗方案。其中，切开复位内固定是一种常用的手术方法。通过手术切开皮肤，暴露骨折或脱位部位，医生可以精确地将骨骼或关节复位，并使用内固定器材（如钢板、螺钉等）进行固定。这样不仅可以确

保骨骼或关节在愈合过程中的稳定，还能减少愈合后的畸形和功能障碍。此外，随着微创技术的不断发展，关节镜手术在运动损伤治疗中的应用也越来越广泛。关节镜是一种先进的微创手术器械，能够通过微小的切口进入关节内部，对关节内的损伤进行直观的观察和治疗。医生可以在关节镜下进行精确的手术操作，如修复韧带、清理关节内异物等，从而有效恢复关节的正常功能。

## 2.2 非手术治疗

在运动损伤的治疗体系中，西医骨科不仅擅长手术治疗，对于轻度至中度的运动损伤，更倾向于采用非手术治疗。这些方法以减轻疼痛、消除肿胀、促进组织修复为目标，旨在通过多维度的干预措施，帮助患者实现自然康复。石膏固定是西医骨科非手术治疗中的一项重要手段。对于骨折、关节扭伤等损伤，通过石膏的固定作用，可以限制伤处的活动，避免进一步损伤，同时为组织的自然修复提供稳定的环境。石膏固定的时间和方式会根据患者的具体情况进行个性化调整，以确保既达到治疗效果，又不影响患者的日常生活。牵引治疗则常用于关节脱位、骨折等需要复位的情况。通过适当的牵引力，可以逐渐将脱位的关节或骨折的骨骼复位，同时减轻疼痛、缓解肌肉紧张<sup>[2]</sup>。牵引治疗的过程中，医生会密切关注患者的反应和病情变化，及时调整牵引力度和角度，确保治疗的安全性和有效性。理疗作为非手术治疗的另一重要组成部分，包括超声波、电疗、热敷等多种方法。这些理疗手段能够改善伤处的血液循环，促进炎症消退和组织修复，同时缓解疼痛和肌肉紧张。理疗的疗程和频率会根据患者的具体情况进行制定，以达到最佳的治疗效果。

## 2.3 药物治疗

在运动损伤的治疗过程中，药物治疗是西医骨科不可或缺的一环。西医骨科医生会根据患者的具体病情，综合考虑年龄、身体状况、损伤类型及程度等多方面因素，开具适当的药物进行治疗，以达到缓解疼痛、促进康复的目的。非甾体抗炎药（NSAIDs）是运动损伤治疗中常用的药物之一。这类药物通过抑制体内炎症介质的产生，有效缓解运动损伤引起的疼痛和肿胀。医生会根据患者的疼痛程度和炎症反应，选择适当的NSAIDs药物，并严格控制用药剂量和疗程，以确保治疗效果的同时，避免不良反应的发生。对于骨质疏松患者，西医骨科医生可能会开具钙剂和维生素D进行治疗。钙剂是构成骨骼的主要成分，对于维持骨骼强度和硬度起着至关重要的作用。而维生素D则能促进钙的吸收和利用，提高骨骼的钙含量，从而增强骨骼的抗压能力。医生会根据患

者的骨质疏松程度和血钙水平，制定个性化的钙剂和维生素D补充方案，以促进骨骼健康，减少运动损伤的风险。此外，西医骨科医生还会根据患者的具体情况，考虑使用其他药物进行辅助治疗。例如，对于肌肉痉挛或紧张的患者，可能会使用肌肉松弛剂来缓解症状；对于关节软骨损伤的患者，可能会使用关节营养药物来促进软骨修复。

## 3 西医骨科在运动损伤康复中的作用

### 3.1 个性化康复计划：量身定制，精准施策

西医骨科医生深知每位患者的运动损伤都是独一无二的，因此，在制定康复计划时，他们会充分考虑患者的损伤类型、程度以及个人康复需求。这种个性化的康复计划，不仅体现了西医骨科的精准医疗理念，更是对患者个体差异的充分尊重。康复计划通常涵盖多个方面，包括物理治疗、功能训练、心理治疗等。医生会根据患者的具体情况，为每一项治疗设定明确的目标和时间表。例如，对于骨折患者，康复计划可能会包括初期的疼痛控制、中期的骨折愈合促进以及后期的功能恢复训练。而对于软组织损伤患者，则可能更注重炎症消退、肌肉力量恢复和柔韧性提升<sup>[3]</sup>。通过个性化的康复计划，西医骨科医生能够确保患者在康复过程中得到全面而有效的治疗，避免康复过程中的盲目性和随意性，从而提高康复效率和效果。

### 3.2 物理治疗：科技助力，加速康复

在运动损伤康复的广阔领域中，物理治疗以其独特的优势占据着不可替代的地位。西医骨科医生深知物理治疗的重要性，因此他们积极采用先进的物理治疗设备和技术，如超声波治疗与电刺激治疗，为患者提供更为精准、高效的治疗方案。超声波治疗，作为物理治疗的一种重要手段，其原理在于利用高频声波的振动效应，深入组织内部，促进细胞代谢的活跃与血液循环的加速。这种治疗对于肌肉拉伤、韧带撕裂等软组织损伤具有显著疗效，能够迅速减轻患者的疼痛感受，同时加速炎症的消退与组织的自我修复，从而大大缩短康复周期。而电刺激治疗，则是通过精心设计的电流刺激，直接作用于肌肉和神经组织，激发肌肉的收缩反应与神经传导功能的恢复。对于神经损伤或肌肉萎缩的患者而言，这种治疗无异于一场及时雨，它能够帮助患者重新建立肌肉力量，恢复神经控制，为后续的功能训练奠定坚实的基础，让患者在康复之路上迈出更为坚实的一步。西医骨科医生在运用这些物理治疗技术时，始终秉持着严谨、科学的态度。会根据患者的具体损伤情况、身体状况以及康复需求，量身定制个性化的物理治疗方案。

### 3.3 功能训练：循序渐进，恢复功能

功能训练在运动损伤康复中占据着举足轻重的地位。西医骨科会根据每位患者的康复进展和具体身体状况，设计出一套全面且个性化的功能训练方案。这套方案不仅涵盖了关节活动度训练、肌肉力量训练，还特别注重平衡能力的训练，旨在全方位地帮助患者逐步恢复并提升运动功能。在关节活动度训练中，医生会根据患者的关节僵硬或粘连程度，细致地指导他们进行关节的屈伸、旋转等动作。这些动作看似简单，实则能够精准地增加关节的活动范围，促进关节的灵活性恢复。对于特别僵硬或粘连的关节，医生还会巧妙地运用手法松动或牵引等专业技术，帮助患者更轻松地恢复关节的正常活动度。肌肉力量训练则是通过抗阻训练、等张训练等科学方法，逐步增强患者的肌肉力量和耐力。医生会根据患者的实际情况，量身定制训练计划，并随着康复的进展，适时调整训练强度和难度，确保患者在安全的前提下，逐步达到最佳的肌肉状态<sup>[4]</sup>。此外，平衡能力训练也是功能训练中不可或缺的一环。医生会精心设计一系列平衡练习，如单腿站立、闭眼站立等，以挑战患者的平衡能力，提高他们的协调性和稳定性。这些练习不仅能够有效防止跌倒和再次损伤，还能为患者日后重返运动场打下坚实的基础。

### 3.4 心理治疗：双管齐下，全面康复

运动损伤带来的不仅仅是身体上的疼痛，更可能引发患者心理上的恐惧、焦虑和抑郁等负面情绪。这些情绪问题若得不到及时有效的处理，往往会成为康复过程中的绊脚石，影响患者的康复进度和积极性。因此，西医骨科医生在关注患者身体康复的同时，也高度重视其心理健康状况。一旦发现患者出现心理问题，西医骨科医生会迅速行动，邀请专业的心理医生进行干预。心理医生会运用专业的心理咨询技巧，耐心倾听患者的诉说，深入了解他们的内心世界，帮助他们排解积压的负

面情绪，逐步建立起积极、乐观的心态。为了增强患者应对压力和焦虑的能力，心理医生还会传授一些实用的心理调节技巧。比如，深呼吸练习可以帮助患者在紧张时刻迅速放松身心；放松训练则能教会患者如何在日常生活中保持平和的心态，避免过度焦虑。此外，西医骨科医生还会积极鼓励患者参与康复小组活动或社交聚会。在这些活动中，患者可以与其他康复者分享自己的康复经历，互相鼓励、互相支持。这种集体康复的方式不仅能让患者感受到集体的温暖和力量，还能帮助他们更好地融入社会，减少因运动损伤而产生的孤独感和失落感。

### 结语

西医骨科在运动损伤康复中发挥着至关重要的作用。通过精确的诊断、合理的治疗及有效的康复措施，西医骨科能够为患者提供全方位的医疗服务，帮助其尽快恢复健康并重返运动场。未来，随着医学技术的不断进步和创新，西医骨科在运动损伤康复中的作用将更加凸显。

### 参考文献

- [1]孙林敏,蔡道章,曾花.运动损伤患者住院病因及类型分析——以广东省骨科医院为例[C]//广州市卫生健康宣传教育中心.广州市第十四届健康教育与健康促进学术交流活动稿集.南方医科大学第三附属医院,;2024:1.
- [2]刘欣伟.骨科运动损伤进展[J].创伤与急危重病医学,2022,10(01):1-2.
- [3]闵廷瑜.颈浅丛联合肌间沟臂丛阻滞麻醉治疗锁骨骨折的临床治疗策略——评《骨科创伤与运动损伤治疗策略》[J].中国实验方剂学杂志,2024,30(03):104.
- [4]解季凯.《临床骨科诊断学》出版：损伤控制骨科技术治疗四肢多发性严重骨折损伤诊断的临床研究[J].介入放射学杂志,2023,32(10):1065.