**高水平女足运动员运动损伤发生及处理现状研究**

**——以湖南人文科技学院为例**

邹秋英[[1]](#footnote-0) 肖俊1 喻妙1

（湖南人文科技学院体育学院，湖南 娄底 417000）

**摘要：**运用文献资料法、问卷调查法、数理统计法、逻辑分析法等对湖南人文科技学院高水平女足运动员的运动损伤进行研究，旨在了解运动损伤发生率、发生部位、发生类型、处理及预防等。研究发现，运动员损伤率较高；主要急性损伤有皮肤擦伤、肌肉拉伤、韧带扭伤等，严重损伤发生率较低；主要慢性损伤有跟腱炎、腰肌劳损、足底筋膜炎等。损伤的部位主要集中在下肢，如踝关节、膝关节，其次是腰。带伤训练和比赛、准备活动不充分、自我保护不当是造成损伤的主要原因。慢性伤后处理大部分运动员采用休息、物理疗法和运动疗法，能够自己正确处理的能力不强。预防手段主要是科学训练、充分的准备活动以及加强自我保护。大多数运动员治疗后部分康复，痊愈人数少。

**关键词：**高水平；女足；运动损伤

**Research on the Occurrence and Treatment of Sports Injury of High Level Female Foot Athletes-- Take the Hunan University of Humanities, Science and Technology as an example**

Qiuying Zou, Jun Xiao,Miao Yu

(Human institute of humanities science and technology,sports department,Loudi,Hunan,417000)

**Abstract:** Using the methods of literature, questionnaire survey, mathematical statistics, logic analysis, etc., Study the sports injury of high level female athletes in order to understand the incidence, place, type, treatment and prevention of sports injury. The study found that the injury rate of athletes was higher; The main acute injuries are skin abrasions, muscle strain, ligament sprain, etc.. The incidence of serious injuries is low; The main chronic injuries are Achilles tendinitis, lumbar muscle strain, foot fasciitis and so on. Trauma training and competition, inadequate preparation activities and inadequate self-protection are the main causes of injury. After chronic injury, most athletes use rest, physical therapy and exercise therapy .

**Key words:** high level; Women's football; Sports injuries

2015年3月，国家出台了《中国足球改革发展总体方案》，在政策指引下，校园足球近几年来发展如火如荼。湖南人文科技学院是一所普通本科大学，拥有高水平女子足球队，在国内五人制足球比赛中有着光辉的战绩，但运动损伤一直困扰着运动员，阻碍了女足运动的良好发展，影响运动水平进一步提高。研究湖南人文科技学院高水平女足运动员运动损伤的现状、特点及致伤因素、康复治疗措施及预防，为该项目运动损伤的发生和治疗规律提供一定的理论和实践依据，以期推动高水平女足运动进一步发展。

# 一、研究方法

### （一）文献资料法

### 1、专家访谈法

通过访谈湖南人文科技学院高水平女足运动队的教练和相关专家，了解高水平女足运动员的近况。

### 2、问卷调查法

设计调查问卷,发放给湖南人文科技学院高水平女足运动员共36人，共计36份，回收36份，有效问卷36份。

### 3、数理统计法

用Excel软件，运用统计学的方法对数据进行统计分析、归纳。

### 4、逻辑分析法

在研究过程中对所获得的资料进行综合、归纳和分析等,对运动损伤情况进行分析和讨论。

# 二、研究结果与分析

## （一） 高水平女足运动员损伤基本情况

1、高水平女足运动队的基本情况

目前女足运动队以大一学生居多，且多是运动训练专业学生，其中一级运动员6人，二级运动员9人。近年来战绩辉煌，2016年获得湖南省大学生足球联赛女子组第二名、全国大学生女足比赛高水平女子组第六名；2017年获得湖南省大学生足球联赛女子组第三名，有三名运动员进入省队；参加在天津举办的中国第十届运动会笼式足球比赛，取得了亚军的优秀成绩。

### 2、运动损伤次数

调查得知，湖南人文科技学院高水平女足运动员运动损伤率较高，36名运动员有35名运动员发生过运动损伤，且受伤3次以上的运动员占比高达36.11%，其余均受伤2~3次。

### 3、运动损伤发生率及部位

在急性损伤中，发生最高的是皮肤擦伤、肌肉拉伤，占比高达86.11%，擦伤部位主要是膝盖，其次是小腿、大腿和手臂，肌肉拉伤主要是大腿；踝关节外侧韧带扭伤所占比例为66.67%；肌肉挫伤所占比例38.89%，主要是大腿前侧肌肉挫伤；膝关节侧副韧带损伤所占比例为33.33%； 半月板撕裂损伤比例16.67%，其余损伤相对较少见。从损伤的部位来看，大腿损伤达42人次，膝关节损伤37人次，踝关节28人次，小腿损伤16人次，手部损伤5人次。可见损伤部位主要发生在下肢，上肢的损伤较少见。

在慢性损伤中，患跟腱炎人数最多，占一半；腰肌劳损率44.44%；足底筋膜炎损伤率41.67%；髌骨软骨病占比13.89%，其余损伤少见。从损伤部位来看，踝关节损伤18人次，腰部损伤16人次，足部损伤15人次，手部损伤人次5人次。

### 4、运动损伤原因

发生损伤的原因有很多种，排名前三位的是带伤训练或比赛、准备活动不充分、自我保护不当，分别占比为61.11%、58.33%、58.33%，另外体能不足、意外伤害、用力不当、犯规动作等主要致伤因素，比例分别是47.22%、36.11%、33.33%、33.33%。注意力不集中、场地缺陷、柔韧性不够、灵敏性不够都是致伤因素，分别占比13.89%、13.89%、8.33%、2.78%。

## （二）运动损伤处理现状

1、常用处理方法

女足运动员在运动损伤发生后，绝大多数运动员选择休息。其次，80.56%的受伤运动员选择中医药治疗，常用方式有外敷膏药或用喷雾剂，大部分运动员伤后内服过西药。使用艾灸的运动员有逐步增加的趋势。

物理治疗使用也较多，如热疗法、手法治疗。热疗法主要采用TDP灯、红外线理疗灯照射及蜡疗。手法治疗由体育学院运动康复专修大学生定期提供，并取得了一定的效果。

运动疗法应用较多，63.89%的运动员注重力量训练，61.11%的运动员注重柔韧练习；33.33%的运动员兼顾耐力训练；神经肌肉本体感觉促进法（PNF）相对用得较少。水疗法使用比例为30.56%，冷水浴和热水浴都是常用手段。

固定疗法中绷带包扎法使用多见，占比达75%；肌内效贴布应用占比72.22%。小夹板固定法、石膏固定法、支具固定法较少用。

心理治疗运用比较少。

### 2、损伤后能正确处理伤势的情况

运动员在受伤后能够自己正确处理伤势的情况并不乐观，其中懂理论知识但不会实操，占总比例的54.9%，超过一半；其次不会处理，只能请人处理的占比32.2%，其余运动员既不懂理论知识也不知道实际操作。

## （三） 运动损伤预防

女足运动员对如何预防运动损伤有一定的认知。运动员认为预防手段重要性依次为：科学训练、做好充分的准备活动、加强自我保护、训练后要做好整理活动、加强医务监督等，分别占比例为75%、63.8%、61.1%、38.8%和30.5%。

虽然有22名运动员认为要加强自我保护，从戴护具这个实际应用来看，运动员在训练或比赛时经常佩戴护具的人数比例仅为36.11%，超过一半运动员只是偶尔戴护具，还有从来不戴护具的运动员。运动员的自我保护措施有待加强。

## （四） 损伤后治疗和预防的效果

各种方式治疗后，61.11%的运动员损伤部位部分康复，疗效不明显、痊愈的运动员比例均较少，说明通过治疗和积极的预防，大部分运动员取得了一定的疗效，但还有待加强，运动员需进一步找出自己受伤的原因，采取针对性的措施进行预防及治疗，为了取得更好的成绩、减少运动损伤、促进治疗效果，教练、队医和运动员任重而道远。

## 三、结论

（一）湖南人文科技学院高水平女足运动员损伤次数在4次以上的较多，损伤率比较高；主要急性损伤有皮肤擦伤、肌肉拉伤、扭伤、挫伤等，骨折、关节脱位发生率低；主要慢性损伤有跟腱炎、腰肌劳损、足底筋膜炎等。损伤的部位主要集中在下肢，上肢和躯干少见。

（二）带伤训练和比赛、准备活动不充分、自我保护不当是造成湖南人文科技学院高水平女足运动员损伤的主要原因。

（三）运动员在慢性损伤后处理的方法大部分是休息，其次是物理疗法和运动疗法。损伤后大多数运动员只懂理论、不会实操，不能自己正确处理伤势。

（四）预防损伤，大部分运动员认可科学训练、充分的准备活动，其次是加强自我保护。

（五）治疗和预防后的效果大多数人是部分康复，痊愈的运动员较少。

## 

# 参考文献

[1]陶澜,李增明,杜晓宁,刘永敬.我国优秀青少年女子足球运动员运动损伤调查研究[J].河北体育学院学报,2011,(05):94-96.

[2]郎健,王长权.我国女子足球运动员膝关节损伤的调查与分析[J].北京师范大学学报(自然科学版),2007,(01):108-110.

[3]廉建军,何建华,古映梅,吴丹霞.中国大学生女子足球运动员运动损伤现状调查与分析[J].辽宁体育科技,2010,(01):36-38.

[4]侯俊杰.足球运动损伤的研究状况[J].体育科研,2006,(03):72-75.

[5]王煜,张葆欣,王方,等.中国女子足球运动员膝关节运动损伤调查及预防对策[J].北京体育大学学报,2005,(10):1362-1366.

[6]马国川.中国女子足球运动员运动损伤规律及防治的初步研究[J].中国运动医学杂志,2001,20（1）：61-63.

[7]梁丹,董华.高校足球运动损伤的调查与分析[J].福建体育科技,2015,24(6):46-47.

[8]李荣源.高水平大学生足球运动员运动损伤的调查与分析[J].南京体育学院学报，2006.5（2）：48-50.

1. **作者简介**：1邹秋英（1978—），女，汉族，湖南双峰人，湖南人文科技学院体育学院讲师，硕士。研究方向：体育保健与运动防护。联系电话：18711833600。电子邮箱：419520903@qq.com.

   课题：湖南省教育厅一般课题《高水平女足运动员动力链“弱链接”及其训练学应对路径实证研究》，编号：17C0839。 [↑](#footnote-ref-0)