

# 膝伤（完结）

aki Aki君 2022-09-24 13:17 发表于浙江

收录于合集

#さよなら。

3个

~完结撒花~

\*★,°\*:.☆(￣▽￣)/\$.\*:°★\*。

膝伤 #1 🐣 前情提要

---

简要说说事情经过吧，

大一下学期足球训练膝盖受伤，然后在一家大医院做了膝关节镜手术。手术很成功，但是术后的肌肉康复，直到现在也没有康复。

然而，就在我左膝康复过程中，我的右脚踝在某次走路时踩到坑扭了。。。倒霉如我。然后又是漫长的肌肉康复。到现在操场跑步跑两圈的代价就是，吃药+贴药膏。

---

从自身角度给大家一点小分享吧，

**首先**，受伤了一定一定要尽快去医院。其实两次事故我都没有及时去医院，以为自己身体好，肯定会恢复。结果一次要手术，一次落下了病根。

**其次**，有些医院是有运动康复科门诊的，比起去骨伤科门诊，可能这个更管用。

**最后**，就是及时沟通，舒缓情绪。有时候精神痛苦比生理痛苦更加痛苦..... 家人也好，朋友也好，网上宣泄也好，只要是合法渠道，一定要把不快说出来，自己别憋着。

---

虽然这里结束了，但在现实生活中还是要继续“斗争”。

最后，祝愿大家**万事顺意**。

さよなら。

收录于合集 [#さよなら](#) 3

[上一篇](#)

[最后一篇推送](#)。

[下一篇](#)

2022年09月20日 · 晚