



SUSTech Emergency
Rescue Association
南科大应急救援队

运动损伤

识别、处理

参考：南方科技大学应急手册、百度百科
我是：12212859黎思婕



SUSTech Emergency
Rescue Association
南科大应急救援队

- 扭伤
- 骨折
- 抽筋
- 岔气
- 低血糖
- 中暑



扭伤

识别：肩踝膝
肿胀痛



处理：
RICE原则



Rest



切忌推拿、按摩



Ice 15-20min 停10-20min



切忌48h内热水冲、敷



Compress



不要过紧，5min检查



Elevate



骨折

识别：痛、肿、瘀、功能障碍、畸形

处理

(止血包扎)

(心肺复苏)

固定：只对四肢，保持原姿势

✗ 不可送回

✗ 不可复原



- 夹板比关节长
- 加衬垫
- 上肢悬臂状
- 下肢双腿一起绑
- 上夹板往上固定





SUSTech Emergency
Rescue Association
南科大应急救援队

抽筋 (肌肉痉挛)

- 拉长肌肉
- 补充离子
- 准备运动
- 拉伸放松



岔气 (胸肋痛)

- 热敷岔气侧上腹部
3min
- 拉伸岔气侧
- 深慢呼吸



低血糖

(头晕、冷汗、颤抖)

- 休息
- 保暖
- 浓糖水





中暑

识别：晕、汗、渴、无力 ➡ 升温、痉挛、昏迷
(夏天的不适)

处理

散热

- 阴凉、脱衣
- (按摩)
- (擦拭皮肤)

✓ 服含盐饮料

✗ “防暑药”

(eg. 藿香正气水、人丹、十滴水)