



运动损伤。现象人

参考:南方科技大学应急手册、百度百科

我是:12212859黎思婕



·扭伤 ·骨折 ·抽筋 ·低血糖 ·中暑









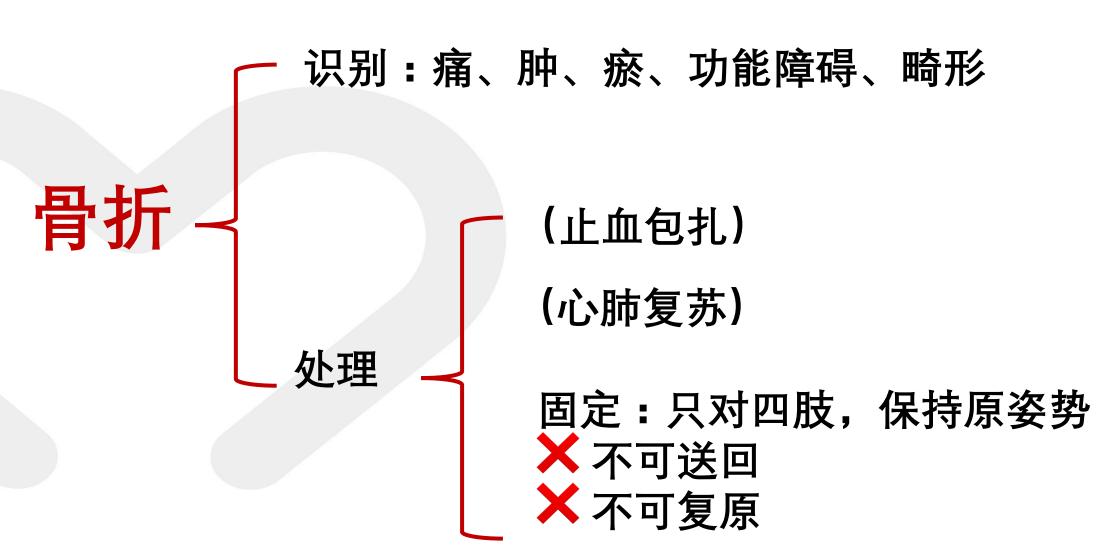




- Rest
- ×切忌推拿、按摩
- ☑ Ice 15-20min 停10-20min
- × 切忌48h内热水冲、敷
- **Compress**
- ×不要过紧,5min检查
- **Elevate**

RICE原则







- ·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-







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

