

世界杯一到就上头? 没热身就上场?

2026 年美加墨世界杯激情开赛,赛场上球星们极速冲刺、激烈近身对抗,尽情演绎着竞技体育独有的热血与浪漫;赛场之外,不少球迷也被赛事点燃运动热情,纷纷相约奔赴家门口的社区球场、户外运动场,享受奔跑、传球、射门带来的畅快。

可普通业余球迷大多长期久坐缺乏锻炼,赛前零热身直接上场、受伤后盲目自行处理、日常没有任何肌肉养护习惯,看似温和的“野球局”,受伤风险反而远超职业赛场。

潇湘晨报·晨视频
记者张树波 刘畅
通讯员陈思雨 杨正强
指导医院:湖南省胸科医院
指导专家:康复门诊副主任医师张志明

运动前做好万全准备

在湖南省胸科医院康复门诊接诊中,超过 70% 的业余足球运动损伤源于赛前准备不足。熬夜观赛后仓促上场、久坐一周突然剧烈运动、省略热身直接开赛、穿衣穿鞋随心所欲,都是“野球局”最常见的受伤诱因。

真实案例

26 岁上班族球迷小王(化名),连续多日熬夜观看世界杯赛事,作息严重紊乱,凌晨看完比赛依旧情绪亢奋,一时兴起约上球友清晨 7 点奔赴社区球场。抵达球场后,他没有走动适应场地,没有拉伸关节肌肉,直接脱下外套就加入比赛。开局仅仅两分钟,队友送出远距离长传,他下意识全力加速冲刺接球,右腿后方腘窝处骤然传来撕裂般剧痛,瞬间双腿发软当场摔倒,完全无法站立行走。

前往医院检查后,他确诊右腿腘绳肌二级拉伤,大面积肌肉纤维撕裂。

“经过一夜睡眠,加上熬夜疲劳状态,人体肌肉黏滞度处于全天最高水平,肌肉僵硬、弹性极差。”湖南省胸科医院康复门诊副主任医师张志明解释,此时没有任何热身激活,突然进行全速冲刺、大步跨步等爆发性动作,僵硬的肌肉无法承受瞬间拉力,就会直接出现肌纤维撕裂。小王后续连续两周无法正常走路、上下楼梯,日常行走都伴随腿部牵拉痛感,彻底搁置所有运动计划,整体康复周期长达一个半月,严重影响日常工作与生活。

医生提醒

结合夏季高温踢球的特殊环境,张志明针对业余球迷,梳理出两大赛前必备工作,全方位降低运动损伤概率。

一方面要选对专业运动装备,坚决拒绝日常休闲穿搭上场。球场上很多球友图方便省事,直接穿着纯棉短袖长裤、硬底板鞋、牛仔裤上场踢球,这也是夏季踢球最容易被忽视的受伤隐患。夏季运动出汗量大,纯棉衣物吸汗之后完全无法透气,贴身黏在皮肤表面,热量无法向外散发,长时间跑动极易引发闷热、头晕、中暑;日常板鞋鞋底坚硬无缓冲、鞋底纹路浅防滑性能极差,夏季球场草坪、水泥地面被汗水浸湿,脚下极易打滑摔倒,造成脚踝扭伤、膝盖磕碰。

另一方面要规范完整热身流程,合理规划运动时间与随身应急物资。成年人完整赛前热身不能少于 15 分钟,循序渐进激活全身关节与肌肉:先进行 3-5 分钟慢走、慢跑提升身体体温,再依次活动手腕、脚踝、膝关节、髋关节各大关节,最后针对大腿前侧、后侧、小腿、腰背做静态拉伸,彻底降低肌肉黏滞度,避免突发拉伤。

磕碰拉伤别乱处理

业余野球场没有专业队医,球员跑动冲撞、急停变向、摔倒磕碰十分常见,不少球迷受伤后都存在错误自救行为:破皮直接自来水冲洗、关节肿痛用力揉搓、肌肉拉伤立刻热敷按摩……这些错误操作,会加重伤情。

真实案例

17 岁高中生球迷小尤(化名),周末在家久坐看世界杯联赛直播,浑身燥热想要活动身体,便前往露天水泥球场踢球。上场前未佩戴护膝、护肘等防护用具,全程仅穿短袖短裤裸露四肢皮肤。一次争抢高空球时,急停变向瞬间脚下打滑,整个人正面重重扑倒在粗糙水泥地上,手肘、膝盖大面积摩擦地面,当场皮肤破皮流血,皮下伴随大面积瘀青肿胀。

现场球友直接用自来水替他冲洗伤口,简单擦拭后小尤坚持继续踢球。当晚回家,小尤伤口开始红肿发热、伤口内部渗脓发炎。就医清创时,医生从伤口中清理出大量砂石、灰尘杂质。

医生提醒

结合临床常见运动外伤,张志明整理三类球场高频损伤正确应急处理方式。

皮肤表面擦伤。摔倒造成膝盖、手肘破皮出血,严禁直接用自来水冲洗,自来水中含有大量细菌,极易引发伤口感染发炎。正确做法:先用干净生理盐水冲洗污物,再用碘伏轻柔消毒伤口,贴上防水创可贴隔绝汗水、灰尘;尽量不要使用酒精消毒,酒精刺激性极强,会产生剧烈刺痛感。

关节磕碰瘀青肿痛。冲撞、摔倒后膝盖、脚踝无破皮,但局部肿胀、按压疼痛,受伤 48 小时内坚持冷敷,冰袋包裹毛巾敷在肿痛部位,每次 15 分钟,收缩血管减少皮下出血,快速消肿散瘀;绝对不要上手揉搓按摩,揉搓会加速皮下出血,让肿胀和瘀血越来越严重。

大腿、小腿肌肉急性拉伤。跑动、跨步时突发腿部肌肉刺痛、牵拉痛,立刻停止所有运动,减少伤肢负重发力。拉伤属于肌肉内部微小出血,受伤 24 小时内冷敷止血镇痛,24 小时之后再行热敷、涂抹活血止痛药膏、轻柔按摩放松。如果受伤后无法站立、行走剧痛,说明大概率存在韧带撕裂、重度肌肉拉伤,切勿硬撑,第一时间前往医院拍片检查,避免落下永久性运动旧伤。

做好防晒防暑措施

挑破水泡,避免二次皮肤感染。

在防暑补水方面,夏季高温剧烈运动,人体汗液会带走大量钾、钠等电解质,单纯喝白开水会稀释体内电解质,打破身体平衡,进而引发肌肉抽筋、乏力心慌,严重时甚至会进展为热衰竭、热射病,危及生命。高温天补水切记少量多次,不要等到极度口渴后一次性猛灌水;补水搭配运动电解质饮料或者淡盐水,精准补充流失盐分。一旦运动中出现头晕心慌、恶心乏力、肢体频繁抽筋,都是中暑前置预警信号,必须立刻停止运动,阴凉处平躺降温休息,千万不要逞强硬撑。

盛夏露天球场无遮挡,紫外线强烈、地表温度居高不下,晒伤、中暑是夏季踢球两大高发问题。

真实案例

上班族李先生午休期间,约同事前往球场踢球,此时正是一天中紫外线最强、气温最高的时段。李先生全程未涂抹防晒霜,没有佩戴防晒帽、防晒袖套,脖颈、面部、手臂皮肤完全裸露在阳光下。

当天傍晚,李先生裸露皮肤全面发红发烫,夜间皮肤灼烧刺痛无法入睡,次日皮肤大面积红肿、脱皮,同时长出痒痒水泡,就医确诊重度日光性皮炎。后续一周只能全程穿着长袖衣物遮盖,坚持涂抹抗炎药膏,半个月后皮肤依旧存在暗沉、色素沉淀,留下长期肤色损伤。

而同场一名队友,全程高强度对抗跑动,出汗量巨大,整场只饮用纯净水,没有补充任何电解质饮品。比赛后半程开始出现头晕乏力、恶心反胃、双腿频繁抽筋的症状,十分钟后直接眼前发黑倒地,伴随四肢僵硬抽搐,紧急送医后确诊轻症中暑热痉挛。

医生提醒

张志明表示,夏季 11 点至 16 点紫外线强度达到全天峰值,露天球场无任何遮挡,长时间直射皮肤,不仅会造成晒伤、脱皮、色素沉着,敏感肌人群还会诱发反复过敏性皮炎。

针对夏季踢球防晒,张志明建议普通市民在运动前优先物理防晒,上场佩戴空顶遮阳帽、冰丝防晒袖套,全覆盖手臂、脖颈等易晒伤部位;上场前 20 分钟全身涂抹高倍数防水防晒霜,出汗量大、比赛超过 1 小时,中途休息时及时补涂。

若不慎晒伤,皮肤发红发烫,立刻转移至阴凉通风处,厚敷冷藏芦荟胶舒缓降温,禁止手撕脱皮、

