

大学生常见运动损伤的调查分析

——以民政职业大学为例

吴 蕾

民政职业大学 北京 102600

摘要：目的：对在校大学生常见的运动损伤及原因进行调查分析，为预防和治疗运动损伤提供科学依据，从而进一步提升学生运动安全水平，减少损伤发生率。方法：选取民政职业大学大一、大二有过损伤史学生324名，通过填写问卷进行损伤调查，并对结果进行统计学分析，并提出相应的预防策略。

关键词：运动损伤；大学生

大学生是一个积极向上的群体，近年来，随着高校体育活动的不断丰富和学生参与度的提高，运动损伤问题逐渐成为社会关注的焦点。高校学生运动损伤的普遍性和严重程度不容忽视，无论他们是否经常参加体育锻炼，都存在发生损伤的风险。在发生损伤后，不仅会对大学生身体造成一定损害，而且在治疗时需要花费大量的时间、精力和财力，影响其在校学习，还可能对他们的心理健康产生负面影响，例如，长期的运动损伤可能导致学生对体育活动产生恐惧和排斥心理，进而影响他们的运动兴趣和参与度，并且由于治疗不及时不彻底，对今后的工作和生活带来一定的影响。因此开展高校学生运动损伤调查分析，提升人们对运动损伤的认知与理解，探索有效的预防与治疗方法，提高社会健康水平和生活质量具有重要的现实意义和紧迫性。本研究通过对民政职业大学的学生运动损伤情况进行调查分析，并提出预防措施，降低损伤的发生。

1 研究对象

1.1 研究对象

以民政职业大学大一、大二在校学生为研究对象，要求在大学学习期间有过损伤史的大学生（包括专业运动员），要求身体健康，无其他影响运动的疾病，筛选出符合条件的学生324名，男生183名，女生141名。

1.2 研究方法

要求学生填写问卷，问卷内容包括基本信息（性别，年龄，运动习惯等）；运动损伤与经历（损伤的类型、部位以及损伤的具体情况）；损伤原因及预防意识（探究学生认为导致运动损伤的主要原因，以及他们对运动损伤预防的重视程度）；损伤影响（了解学生运动损伤对生活、学习和心理等方面的影响，伤后处理方式，预后）。

2 结果与分析

2.1 研究结果

通过对民政职业大学324名有过损伤史的大学生的调查发现，经过专业运动训练5年以上的大学生，人均有2.6

处损伤；经过专业运动训练3-5年的大学生，人均有1.8处损伤；经过专业运动训练3年以下的大学生，人均有1.4处损伤；未经过专业运动训练的大学生，人均1.2处损伤。

2.1.1 运动损伤部位情况

运动损伤的因素有很多，由表1可以看出损伤部位和运动项目关系十分密切。

表1 民政职业大学学生常见运动损伤

损伤部位	损伤率(%)	运动项目
踝关节	46.82	田径、篮球、足球、跑跳
髌骨	42.34	田径、跳高、篮球、排球
肩关节损伤	36.15	标枪、羽毛球、乒乓球、铅球
腰痛	29.31	久坐、羽毛球
半月板损伤	17.67	足球、篮球
髌胫束综合征	9.32	田径
腓腱炎	6.37	田径、跑、跳

统计结果表明，民政职业大学学生运动损伤发生率最高的是踝关节的，常见为崴脚，发生率为46.82%，其次为膝关节髌骨，髌骨损伤发生率为42.34%，肩关节损伤发生率为36.15%，腰痛的发生率为29.31%。由表1可以看出，民政职业大学学生运动损伤主要发生在下肢，下肢损伤的发生率约为64%左右，上肢损伤发生率约为36%。

2.1.2 运动损伤的类型与发生率

对民政职业大学学生运动损伤现状分析显示，常见的运动损伤类型包括关节扭伤、肌肉拉伤、腰肌损伤、骨折、半月板损伤等，见表2。

表2显示踝关节扭伤发生率最高，为40.23%，其次是髌骨劳损，发生率为34.32%，肌肉拉伤的发生率为28.19%，腰肌损伤的发生率为24.28%。

2.1.3 运动损伤的原因

问卷调查显示，27.37%的学生认为是自己身体素质较



表2 民政职业大学学生运动损伤类型及愈后

损伤类型	发生率 (%)	愈后情况
踝关节扭伤	40.23	良好
髌骨劳损	34.32	一般
肌肉拉伤	28.19	良好
腰肌损伤	24.28	一般
骨折	16.14	良好
半月板损伤	9.17	一般
韧带损伤	9.04	差
撕裂伤	6.08	差

差导致的损伤，26.23%的学生认为是准备活动做的不够，21.34%的学生认为是自己运动过程中的技术动作问题，20.07%的学生认为是自我保护能力太差，16.43%的学生认为是场地器材原因导致的自己损伤，还有9.32%的学生认为自己太疲劳导致的损伤。

2.1.4 运动损伤的愈后

根据表2可以得知，民政职业大学常见的损伤类型中，韧带损伤的撕裂伤的愈后较差，髌骨劳损、腰肌损伤和半月板损伤的愈后一般，而踝关节扭伤，肌肉拉伤和骨折的愈后良好。踝关节扭伤在大学生损伤中比例最大，尤其是崴脚最常见，常发生于田径项目以及一些跑跳项目中，占比40.23%，愈后良好，但损伤后往往恢复较慢，且易发生习惯性崴脚，对工作、学习和生活产生极大的影响。其次为髌骨，髌骨的损伤主要为髌骨磨损，常发生于下肢负荷较大的项目中，比如田径、跳高等，占比34.32%，其由于软骨磨损后难以恢复，所以愈后往往不理想，甚至增加了膝关节骨性关节炎(KOA)的发病率。大学生腰肌损伤的发生率在24.28%，且跟大学生的不良姿势、久坐密切相关，所以很难从根源上解决腰痛，愈后一般。

2.2 结果分析

2.2.1 运动损伤的主要部位与运动项目分析

在对民政职业大学学生运动损伤现状分析发现，损伤的主要部位与原因占据核心地位。通过深入研究，我们观察到损伤部位与运动项目之间存在密切关联。例如在打篮球^[1]过程中频繁的跑动、跳跃和转身，这些动作导致膝关节和踝关节承受巨大压力，使其成为损伤的高发区域；而足球运动^[2]过程中需要学生频繁的奔跑、急停急转、铲球和射门，这些特定的运动动作容易导致膝关节、小腿和足踝部的损伤。而肩关节结构复杂，含有大量的滑囊，肌腱和关节囊，且肌肉较为薄弱，对肩关节的保护作用较差，如果频繁的依靠肩关节去做一些挥拍或者投掷运动，会使其超负荷运动，进而导致损伤。大学生腰痛的发生主要在久坐之后，大学生

由于课程紧凑，大部分时间处于上课坐位，课间也常在自己座位上坐着玩手机或者趴着睡觉，而课后大部分学生选择回宿舍，造成静坐时间过长，加重腰椎的压力，造成腰痛的发生，同时长期不正确的坐姿或者弯腰搬重物都会造成腰痛的发生。

2.2.2 运动损伤的类型与发生率

民政职业大学的学生常见损伤类型调查显示，学生中常见的运动损伤为踝关节扭伤，髌骨劳损，肌肉拉伤，腰肌损伤和骨折等。运动损伤的类型和发生率受多种因素的影响。

首先机体解剖因素的影响。运动损伤的发生率在大学生人群中还是比较高的，数据上看，民政职业大学的大学生运动损伤部位多积聚在下肢，表现为踝关节扭伤和髌骨损伤。运动损伤与机体的解剖位置和生理特点有着直接关系。踝关节由于外踝比内踝位置低，同时肌肉和韧带与内侧相比强度较差，所以临床上容易出现踝过度内翻的崴脚损伤，牵扯外侧的韧带造成关节和韧带的损伤，而韧带本身血液循环较差，因此恢复起来较慢，也容易发生二次损伤，甚至发展成习惯性崴脚。而髌骨在膝关节各项运动中占据重要地位，在日常伸膝过程中，髌骨完成从下向外向上的运动，在屈膝过程中反之，跑跳过程中如此反复的屈伸动作极易反复摩擦髌骨造成髌骨软骨关节面的磨损。

其次，运动项目本身的风险程度是影响损伤发生率的重要原因。例如足球、篮球等高强度、高对抗性的运动项目，由于涉及频繁的跑跳和重装，容易导致运动损伤的发生；羽毛球这种技巧性的运动，对于技术不熟练的人，极易频繁使用肩关节，造成肩关节的损伤。最后学生自身因素，体力活动不足^[3]是大学生损伤发生率高的一大原因，大学生由于课程紧凑，而课后大部分学生选择回宿舍，造成静坐时间过长，严重影响学生的身体健康，不利于大学生身心的发展，导致其肌肉力量和平衡稳定性下降，进而导致损伤的发生。

在业余的运动锻炼中^[4]，由于自身原因导致的损伤也占很大比例。这是由于自身体质较差的话，自身的柔韧性、力量、耐力等就不足，在运动过程中的跑跳能力就相对较弱，在面比如转向、急停等突发情况时不能及时做出反应来保护自己，损伤就会发生。在运动开始之前没有进行充分的热身，导致局部肌肉紧张，反复收缩，牵拉而损伤；在运动过程中技术动作错误，比如踢球时过分依靠腿部发力，羽毛球击打动作过分依靠肩部发力；运动后未进行充分的放松，导致肌肉持续性紧张而导致损伤。

2.2.3 运动损伤的原因

通过调查显示，学生们认为自己受伤的原因有自身因素也有环境因素，进一步分析运动损伤的原因，我们发现其来源是多元化的。一方面，学生在训练之前准备活动不充分

或未进行适当的热身活动可能导致肌肉拉伤或者关节扭伤。另一方面，学生自己本身的身体素质较差或不经常进行体育活动，技术动作不熟练也可能增加其受伤的风险。此外，场地和器械不合格、运动强度过大，运动过程中疲劳以及心理状态过于兴奋或紧张等因素同样可能导致运动损伤的发生。

3 运动损伤预防措施

综上所述，民政职业大学学生运动损伤现状分析显示，运动损伤的类型与发生率是值得关注的重大问题。针对民政职业大学学生运动损伤的问题，应采取有效的预防和康复措施，加强运动安全教育和技能培训，合理安排运动项目和强度，提高学生身体素质，降低运动损伤的风险。同时，加强与医疗机构的合作，建立专业团队，提供全面和专业的服务，促进大学生运动健康的发展。通过这些措施的试试，可以为高校学生的运动健康提供有力保障，最大限度的降低损伤的发生。

大学生运动损伤的发生，给他们带来的不仅是身体上的伤害，还会增加经济负担，影响学业进度；反复性的运动损伤也会打消大学生锻炼的热情很积极性，使他们丧失对运动的渴望和兴趣，不利于身心发展。因此根据调查的结果，提出几点预防措施，最大限度的减低损伤的发生。

3.1 提高学生运动安全意识

为了有效预防和减少学生运动损伤的发生，提升学生运动安全意识是至关重要的。针对这一问题，开展专门的安全教育课具有显著意义。学校应当定期组织相关课程，全面普及运动损伤的危害性、预防策略及应对措施，确保学生能够充分了解运动安全知识，从而增强其自我保护能力和风险意识。

3.2 改善静坐少动的情况，正确进行运动

学生课间应尽量站起来活动十分钟，下课之后尽量保证每天40min的体育锻炼，以增强体质，降低日常生活中运动损伤的发生。

在预防运动损伤方面，充分的热身活动和拉伸练习是不可或缺的。学生在任何体育活动之前，都要充分的进行热身活动，以激活肌肉、提高身体微温度，并准备好身体进行更高强度的活动，准备充分是减少损伤的重要环节。科学安排运动，运动量太大，容易使身体负担过重或身体疲劳，导致运动能力下降，运动训练应遵循由简单到复杂，由易到难的过程。运动过程中要做好自我监督，随时注意自己身体有无疲劳。

观察自己的疲劳情况，运动量精确度明显下降，防御反应迟钝和灵敏性下降都是机体疲劳的表现，也是引起运动损伤的原因。所以运动疲劳发生后要积极调节集体活动，使身体恢复至正常状态。运动后的放松包括静态拉伸、肌肉按摩、冷水浴等，同时要保证充足的睡眠。

3.3 加强运动场地和器材的安全管理

为确保学生在运动过程中的安全，学校必须承担起责任，定期对运动场地和器材进行全面细致的检查和维护。这包括但不限于场地平整度的检查，器材完好性的评估，以及潜在安全隐患的排查。湿滑的场地可能导致学生跌倒受伤，损坏的器材不仅可能影响学生的运动效果，更可能导致严重的运动损伤，学校应建立器材使用和维护的规范流程，确保器材始终处于良好状态。在场地和器材管理中，合理规划布局同样重要。学校应根据学生的运动需求和安全性要求。科学规划运动场地和器材布局，避免场地过于拥挤或混乱，减少学生在运动过程中的碰撞和摔倒的可能性。

3.4 与康复计划相结合

运动损伤后的康复训练在恢复患者运动功能中扮演着至关重要的角色。针对不同程度的损伤，必须制定个性化康复方案。康复的目的不在于恢复结构的完整性，更重要的是使其功能得到最大程度的恢复，降低并发症的出现，从而使患者能够回归正常的学习和生活。无论是像肌肉拉伤的轻度损伤还是像骨折重度损伤，康复都需要咋伤后即刻介入，这一过程需要患者和治疗师极大的信任和配合，并且要根据患者的情况不断调整康复计划，确保治疗效果的最大化。

4 结论

民政职业大学学生运动损伤的发生率踝关节扭伤最高，髌骨劳损次之，运动损伤的发生跟多方因素有关，包括自身因素和环境因素，通过掌握正确的运动姿势和技巧、进行充分的热身、合理安排运动负荷以及加强营养摄入等预防对策，我们可以降低运动损伤的风险。在损伤发生后，及时、科学的进行康复也是保障学生健康和安全的關鍵。高校应加强对学生的安全教育，提高学生的安全运动意识，确保学生在运动过程中得到充分的保障和支持，高校还应建立完善的运动损伤预防和康复体系，为学生提供专业的医疗服务和指导，进一步降低运动损伤的发生率和影响程度。

参考文献：

- [1] 张楠，孙培江．高校大学生篮球运动损伤原因及对策探析[J]．赤峰学院学报：自然科学版，2010(4):2. DOI:10.3969/j.issn.1673-260X.2010.04.053.
- [2] 高雅，柴倩楠，张智刚，等．武术专业大学生常见运动损伤调查及成因分析[J]．武术研究，2017,2(07):82-84+90. DOI:10.13293/j.cnki.wskx.006606.
- [3] 彭国强．江苏省高职大学生体力活动水平与体质健康状况的相关性研究[J]．南京体育学院学报(自然科学版)，2016,15(04):6-10.
- [4] 郝光安，武援朝．北京大学学生运动创伤调查[J]．中国运动医学杂志，2001.

2024年中央高校基本科研业务费资助项目，JBKYQN
2024-35

