

学生手臂肌肉拉伤怎么恢复正常

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678212170179056.html>

范文网，为你加油喝彩！

肌肉拉伤的主要原因多半是肌肉的准备不够，像是受伤尚未复原、暖身不足等等，那如果手臂的肌肉拉伤了我们该怎么办，大家知道学生运动拉伤如何急救

吗？学

生的手臂肌

肉拉伤会影响学生的正

常学习，那么手臂肌肉拉伤怎么恢复正常，接下来<https://www.882682.com/>——来解答。

学生手臂肌肉拉伤怎么恢复正常？

手臂拉伤之后在第一时间是要进行我的兴趣冷处理的，可以使用冷水冲拉伤的部位，也可以选择使用毛巾包裹冰决进行冰敷，之后在使用绷带包裹拉伤的部位，平时也可以进行热敷，但是要适当，多按摩损伤部位对拉上部位的恢复也是有一定好处的。只有一小部份肌纤维断裂，当用力时或按压时才烟台大学全国排名会引起疼痛，外表看起来还好。这时的处理也是冰敷和绑弹性绷带，并轻轻赵文卓甄子丹谁厉害的活动肌肉，让它不要变硬。大概2~3天就可以热敷和开始恢复运动。有部份的肌纤维断裂，皮下出血明显，患部外表肿胀。这时的处理是冰敷和绑弹性绷带24~48小时，并轻轻的活动患部。大约3~4周可以回复到原来的运动量。这样拉伤的手臂就能很快的恢复，请大家不妨试试哦。

温馨提示：为了避免手臂肌肉拉伤大家运动时要量力而行，防止过度疲劳和负荷太重，要提高运动技术及动作的协调性，不要用力过猛。

以上内容由小编掉擦

整理，轻骑飞跃希望能帮到大家，感谢各位对

我们校园运动知识

的关注，如果在生活和学习中举身赴清池遇到问题都可以来<https://www.882682.com/>，这里会帮你找到答案，相信我们没有错。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发