

小腿肌肉拉伤可以走路吗

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/1678676682236378.html>

范文网，为你加油喝彩！

在做一些剧烈的运动的时候，比如说在没有做好运动准备的前提下，快速的奔跑或是一个弹跳都很有可能会导致小腿肌肉的拉伤，那

跑步时小腿肌肉拉伤该如何恢复

呢？最方便的方法是拿一个塑料袋，内放冰块冷敷20分钟左右，冷敷过程中局部可能有些刺痛；冰敷后用绷带适当用力包扎损伤部位，防止肿胀。此时最好让肌肉在伸展的状态下包扎固定，以防影响肌肉收缩，这是防止受伤的肌肉反复损伤最关键的allow用法—妇女节的优美句子步；较严重者要抬高伤肢，同时可服用一些止疼、止血类药物。24小时至48小时后拆除包扎。根据伤情，可外用活血消肿的中药，可理疗、针灸或用较轻的手法对损伤局部进行按摩，下面具体的了解一下小腿肌肉拉伤可以走路吗吗？

肌肉拉伤还是不要着急的出门走路，要防止出现拉伤和减少意外再一次伤害的可能性。

在小腿肌肉出现拉伤后，个人还是要注意小腿的休息，不要再让受损部位的肌肉用力，这样不利于肌肉的修复工作，从而延缓肌肉拉伤后的快速回复。

早期治疗原则是制动、止血、防肿、镇痛。首先做冷敷，用冰块敷患处，或将伤肢放入冷水中，或在自来水下冲洗。冷敷后加压包扎，抬高肢体，这种方法有止血、镇痛、防肿的作用。包扎时先用海绵垫敷伤部，再行弹力绷带包扎，松紧度适中。包扎2免费空间背景4小时后拆除，视其伤情再作处理。早期不宜作按摩和理疗，否则会加重出血和组织的渗出，使肿胀加重。伤后三天内避免重复致伤动作合肥城市学院，三天后可进行功能性练习。一周后，可逐渐恢复锻炼，但伸展时以不引起伤处疼痛为度。

通过<https://www.882682.com/>小编的介绍，小腿肌肉拉伤可以走路吗大家都清楚了吧，一动漫与动画的区别一旦出现小腿拉伤的情况要及时就医，一定不要做剧烈运动，如果大家还想了解更多关于跑步安全小知识，敬请继续关注本网其他栏目内容吧。

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