

轮滑运动中常见的运动损伤及预防措施

鲁婷军

山西工程职业学院 山西 太原 030001

[摘要]轮滑运动作为一项集竞技、娱乐、健身为一体的体育运动项目，因其独特的魅力和广泛的参与度而备受青睐。然而，轮滑运动中的高难度动作和复杂技巧也容易导致各种运动损伤。本文在原有研究基础上，进一步深入探讨了轮滑运动中常见的踝关节、膝关节、腕关节、肘关节、腰部以及颈肩部等部位的运动损伤及其预防措施。通过详细分析损伤的原因、机制及预防措施，旨在为轮滑运动员和教练提供更为科学、全面的指导，以减少运动损伤的发生，提高轮滑运动的安全性和可持续性。

[关键词]轮滑运动；运动损伤；预防措施；踝关节；膝关节

[中图分类号]G804.53**[文献标识码]**A**[文章编号]**1893-9338(2026)-0018-55**[收稿日期]**2026-01-14

一、引言

轮滑运动自诞生以来，就以其独特的魅力和广泛的参与度成为了人们休闲娱乐和体育锻炼的重要选择。然而，随着轮滑运动技术的不断发展和比赛项目的不断增加，运动损伤问题也日益凸显。为了减少轮滑运动中的损伤，提高运动员的安全意识和自我保护能力，本文将对轮滑运动中常见的运动损伤及其预防措施进行深入研究。

二、轮滑运动中常见的运动损伤及原因分析

（一）踝关节损伤

踝关节损伤在轮滑运动中是最常见的损伤之一，其发生率高达 5.25%。这种损伤主要是由于踝关节扭伤或过度伸展时扭伤所致。当运动员在滑行过程中，由于动作不规范或地面不平整，容易导致踝关节扭伤。此外，运动员在落地时未能正确缓冲，也容易引发

踝关节的过度伸展和扭伤。

（二）膝关节损伤

膝关节损伤在轮滑运动中同样十分常见，主要表现为膝盖部位疼痛、肿胀和活动受限。膝关节损伤的原因较为复杂，一方面是由于运动员在滑行过程中速度过快，身体重心较高，膝盖弯曲动作过大，导致膝关节反复受到冲击力的作用而发生损伤；另一方面，膝关节部位的肌肉力量不足，也是造成膝关节损伤的重要原因。

（三）腕关节损伤

腕关节损伤在轮滑运动员中也占有一定比例，尤其是儿童、青少年及中年人群中尤为突出。造成腕关节损伤的原因主要有：轮滑时用力不当，使手腕、肘部或腕部发生急性损伤；踝、膝、肘等部位扭伤而引起的腕关节损伤；在进行高难度动作时，由于用力不当或技术错误而造成腕关节的急性损伤。

（四）肘关节损伤

肘关节是轮滑运动中最容易引起损伤的关节之一。在轮滑运动中，肘关节是主要用力的关节，在转弯、蹬地或上步时都可产生最大的力量，因此肘关节容易发生损伤。造成肘关节损伤的原因主要有技术不正确、身体过于肥胖、准备活动和结束练习时放松不够、局部软组织有外伤或过度劳累、训练强度过大或超负荷以及与他人发生碰撞等。

（五）腰部损伤

腰部损伤在轮滑运动员中也较为常见。这主要是由于运动员在滑行过程中技术动作不正确，尤其是在高强度训练时，腰部负荷过大，从而造成腰部损伤。此外，训练方法不正确、动作技术不规范、动作速度过快、肌肉过于疲劳或紧张、心理素质差以及自我保护意识差等因素也是导致腰部损伤的重要原因。

（六）颈肩部损伤

颈肩部损伤在轮滑运动员中同样不容忽视。造成颈肩部损伤的原因主要有准备活动不充分、技术动作不正确、身体素质不好以及场地不平整等。这些因素共同作用，导致运动员在滑行过程中颈肩部肌肉和韧带受到过度牵拉和挤压，从而引发损伤。

三、轮滑运动中运动损伤的预防措施

（一）加强准备活动

准备活动在轮滑运动中起着至关重要的作用。通过充分的准备活动，可以有效地提高运动员的身体温度和肌肉弹性，增加关节的灵活性和稳定性，从而减少运动损伤的发

生。因此，运动员在每次训练或比赛前，都应进行充分的热身活动，包括慢跑、拉伸、跳跃等动作，以确保身体各部位都处于最佳状态。

（二）提高技术动作的规范性

技术动作的规范性是减少轮滑运动损伤的关键。运动员在滑行过程中，应始终保持正确的姿势和动作，避免过度伸展、扭转或弯曲关节。同时，运动员还应掌握正确的落地技巧，以减轻对关节的冲击和损伤。在训练过程中，教练应加强对运动员的技术指导和纠正，帮助他们形成正确的技术动作习惯。

（三）加强力量训练

力量训练对于提高运动员的肌肉力量和稳定性具有重要意义。通过加强力量训练，可以有效地增强运动员的关节稳定性和肌肉弹性，从而减少运动损伤的发生。在轮滑运动中，运动员应注重加强下肢和核心肌群的力量训练，以提高身体的稳定性和平衡能力。同时，运动员还应加强手腕、肘部等关节周围肌肉的力量训练，以增强关节的抗压能力和抗损伤能力。

（四）选择合适的轮滑鞋和护具

选择合适的轮滑鞋和护具对于减少轮滑运动损伤同样至关重要。轮滑鞋应具备良好的支撑性和稳定性，以确保运动员在滑行过程中能够保持正确的姿势和动作。同时，轮滑鞋还应具备足够的舒适性和灵活性，以适应不同运动员的脚部特点和需求。此外，运动员还应佩戴专业的护具，如头盔、护膝、护肘等，以减轻在意外情况下对关节和肌肉

的伤害。

（五）合理安排训练计划

合理安排训练计划是减少轮滑运动损伤的重要保障。教练应根据运动员的身体状况和技术水平，制定科学合理的训练计划，避免过度训练和疲劳累积。在训练过程中，教练还应加强对运动员的身体监测和评估，及时发现和纠正潜在的运动损伤风险。同时，教练还应注重培养运动员的自我保护意识和能力，帮助他们学会在紧急情况下采取正确的应对措施。

（六）加强场地设施的管理和维护

场地设施的管理和维护对于减少轮滑运动损伤同样具有重要意义。轮滑场地应保持平整、干燥、无杂物和障碍物，以确保运动员在滑行过程中能够保持稳定和平衡。同时，场地设施还应具备良好的照明和通风条件，以提供良好的运动环境和氛围。在比赛和训练过程中，工作人员应加强对场地设施的巡查和维护，及时发现和排除潜在的安全隐患。

四、案例分析与实践探讨

为了更好地说明轮滑运动中运动损伤的预防措施，以下将结合具体案例进行分析和实践探讨。

案例一：某轮滑运动员在比赛中因技术动作不规范而导致踝关节扭伤。该运动员在比赛过程中，由于急于求成，未能正确掌握落地技巧，导致踝关节扭伤。事后，教练对该运动员进行了技术指导 and 纠正，并加强了其力量训练。经过一段时间的康复训练，该运动员重新回到了赛场，并取得了优异的成

绩。

案例二：某轮滑俱乐部在训练过程中，由于场地设施不完善，导致多名运动员在滑行过程中摔倒受伤。该俱乐部在事后对场地设施进行了全面的检查和整改，加强了场地的平整度和稳定性。同时，该俱乐部还加强了运动员的安全教育和自我保护意识的培养。经过整改后，该俱乐部的运动损伤发生率显著降低。

通过以上案例可以看出，加强技术动作的规范性、加强力量训练、选择合适的轮滑鞋和护具、合理安排训练计划以及加强场地设施的管理和维护等措施对于减少轮滑运动损伤具有重要意义。

五、结论与展望

本文通过对轮滑运动中常见的运动损伤及其预防措施的深入研究，得出了以下结论：

1. 轮滑运动中常见的运动损伤主要包括踝关节、膝关节、腕关节、肘关节、腰部以及颈肩部等部位的损伤。这些损伤的原因主要包括技术动作不正确、肌肉力量不足、场地设施不完善等因素。

2. 为了减少轮滑运动损伤的发生，应加强准备活动、提高技术动作的规范性、加强力量训练、选择合适的轮滑鞋和护具、合理安排训练计划以及加强场地设施的管理和维护等措施。

3. 通过案例分析和实践探讨可以看出，以上措施对于减少轮滑运动损伤具有显著效果。未来，随着轮滑运动的不断发展和普及，应进一步加强相关研究和探索更为有效的预

防措施。

在未来的研究中,可以进一步探讨不同年龄段、不同技术水平运动员在轮滑运动中的运动损伤特点和预防措施。同时,还可以结合现代科技手段如运动生物力学分析、运

动损伤监测系统 etc 来提高预防措施的针对性和有效性。通过这些努力,相信我们可以为轮滑运动员提供更加科学、全面的指导和保障,推动轮滑运动的健康发展和普及。

参考文献:

[1]曲新艺,邹晓峰,李刚石,等.高校速度轮滑运动损伤的调查分析[J].冰雪运动.2006,(2).DOI:10.3969/j.issn.1002-3488.2006.02.026 .

[2]葛菁,刘军峰.轮滑教学中运动损伤的产生及预防[J].冰雪运动.2003,(1).DOI:10.3969/j.issn.1002-3488.2003.01.025 .

Common sports injuries and preventive measures in roller skating

Lu Tingjun

Shanxi Engineering Vocational College Taiyuan 030001, Shanxi

Summary: Roller skating, as a sports event that integrates competition, entertainment, and fitness, is highly favored due to its unique charm and wide participation. However, the high difficulty movements and complex techniques in roller skating can also easily lead to various sports injuries. On the basis of existing research, this article further explores the common sports injuries and preventive measures in the ankle, knee, wrist, elbow, waist, neck and shoulder joints in roller skating. By analyzing in detail the causes, mechanisms, and preventive measures of injuries, the aim is to provide more scientific and comprehensive guidance for roller skaters and coaches, in order to reduce the occurrence of sports injuries and improve the safety and sustainability of roller skating.

Keywords: Roller Skating; Sports injuries; Preventive measures; ankle joint; knee joint