

篮球运动缠绕绷带护踝 足球羽毛球加压弹力专业户外护脚踝

产品名称	篮球运动缠绕绷带护踝 足球羽毛球加压弹力专业户外护脚踝
公司名称	江都区蓝蝶体育用品厂
价格	面议
规格参数	品牌:蓝蝶 货号:041422 主体材质:氨纶
公司地址	江都区武坚镇黄思村河西组
联系电话	051486683006 18936258053

产品详情

1. 绷带护踝的卖点：

- (1) 对韧带拉伤、关节扭伤防护效果好
- (2) 使用灵活可根据自身的需要缠绕，获取最佳舒适度。

2. 绷带护踝的适用范围：

- (1) 篮球、羽毛球、足球、散打、舞蹈等运动防护
- (2) 关节扭伤和韧带拉伤的防护
- (3) 脚踝无力

如何保护脚踝：

第一,你是脚踝受伤的话，多数为外踝扭伤的，也就是脚踝向内弯曲程度大于韧带承受能力所造成的伤害。这个时候应该做得是立刻坐下或者躺下，别让任何人碰你的脚踝，最好是别让任何人碰到你，因为这样会增加你的紧张情绪的（除非是昏迷，意识不清醒,这样的情况应该很少吧！

等待你冷静下来，再让队友或者哥们帮助你到场下休息，这个时候就要立刻拿冰块冷敷扭到的脚踝了，越快越好，因为脚踝扭到会使血管扩张，血流量增加，会加剧你的脚踝肿大速度，我有朋友就是不注意这个扭到立刻冷敷，导致了脚部的肿大，治疗了一个多月。冷敷就要保持24小时，这个我想很难做到，不过我还是想大家有条件的话，要不断的冷敷，冷敷的时候觉得太冷的话，可以适当的拿开一下，等肌肤适应后在继续冷敷，冷敷的期间最重要的一点就是不要动，乱动也是促进血管扩张的原因之一，冷敷到自己脚踝知觉麻木了，这个期间脚踝还是有点肿的，不能完全不肿，一般都是下午打球的，如果这个期间扭到了，冷敷到晚上12点左右就可以睡觉了。这样冷敷的效果就达到了，最大的阻止血液的流速，让你的脚踝不那么肿大，因为肿大以后处理不好的话，会出现很多问题，少则3周到一个月都不能自由行动（个人经历）。

第二，冷敷时间足够后就要休息了，这个休息时间是确定的，看个人的恢复情况和受伤的程度大小，一般平常的扭到就休息半天就要开始了康复的脚踝练习了。这个我所说的脚踝练习是很简单也是很有效果的练习。首先是休息半天后，脚踝的情况也差不多可以上下运动了，这个时候就是要做的就是提踵了（用受伤的那只脚做，另一只脚就抬起来了），这个提踵也是平时大家看到的一样，不过脚踝受伤了，可以在平地做这个练习了，双手扶着一样东西就可以开始了，慢慢的提踵起来（这个高度看情况而定，觉得痛就要第一点，不同就做高一点吧，别提到最高，保留一点空间），下去的时候也要慢慢的下去，然后膝盖微微弯曲，重心是在受伤的那只脚，做累了。就要做另一个动作了，就是你脚踝受伤的动作，这个动作也是要慢！

ps：语言比较多，很多方面也没说全，过几天在整理好完全版的。关于伤病的这块东西，我也会慢慢研究写一点我个人的见解出来，我的想法是先从脚开始写，然后慢慢写到小腿，膝盖，大腿，腹部，躯干，手臂，手指，脖子，头部。我们经常受伤和容易受伤的部位我还是会严谨一点写的，毕竟大家的身体不是开玩笑的，，希望大伙能积极参与进来，帮助完成这个计划。

特别是幅度要把握好，因为刚受伤过，所以要小心），把脚踝慢慢向外掰，具体动作就是受伤动作缩小版，这个动作做几次就可以了，可以做到极限，感到痛就要立刻收回，做几次后就继续做回提踵动作，这要做几组，一般都是做到脚感到累的时候就好了，每天要2到3次得。这样你的脚踝就可以最大的限度

恢复，效果很好，个人是尝试过后才跟大家分享的，现在脚踝受伤的时间可以追到一年前了，都是在打球的时候保护好自己，自己用这个脚踝练习，最快的是3天就可以重新跑起来了

本产品的品牌是蓝蝶，货号是041422，主体材质是氨纶，适用人群是通用，适用运动是各类运动，箱装数量是500，规格是肤色绷带护踝【一只装】，蓝色绷带护踝【一只装】，黑色绷带护踝【一只装】，白色绷带护踝【一只装】