

【Lisa Baermann-教育发展基金会与校友事务资深总监】

Lisa Baermann：欢迎我们的父母们！很高兴今天为你们分享 Concordia 的大师班。大师班起初是 Suki 和我在一次员工会议时想到的。我们意识到这里的教师是各自领域的杰出专家。他们之中有科学家、作曲家、作家、艺术家等等。每天，他们都会和我们的学生分享这些经历，将经验带到课堂。我们可以从圈子外的人身上学到很多东西，但我们也可以从这里的人们身上学到很多东西。Concordia 的大师班是一个为了你们，我们的父母，所创建的教育性项目。希望你们喜欢！

今天，我拜访了 Dr. Jennifer Rizzo，更多人可能叫她 Rizzo。我们现在在她的运动训练室，一起来了解下吧。

【Dr. Jennifer Rizzo-运动训练师】

Lisa Baermann：谢谢你今天能抽时间和我们一起分享你的专业领域！

Jennifer Rizzo：当然！谢谢你邀请我！

Lisa Baermann：你是 Concordia 的运动训练师。我觉得我们学校能有像你这样的人和相应的设备是很幸运的。能给我们介绍一下你的工作日常吗？

Jennifer Rizzo：好的。我在学校里有两个角色：和学生运动员们在一起的时候，我会帮助他们更科学合理的做赛前训练，在比赛中和赛后治疗伤痛和康复。另一方面，我也经常和负责给学校员工提供理疗，经常与我们的一些老师一起定制创造健身计划，饮食，营养安排，诸如此类的事情。

Lisa Baermann：是什么让你从事体育训练和运动医学的事业的呢？

Jennifer Rizzo：嗯，当我在十一年级的時候，我在一个解剖生理学课上，我们去了一家位于南加州的初级学院，我当时觉得这特别酷。从那之后，我便想成为一名物理治疗师。我进入大学时觉得，“这就是我要做的事情。”但上帝对我的人生有着不同的计划，物理治疗真正要学的内容都在书本以外，我在那里打排球时遇到了最了不起的运动教练。他真的让我大开眼界，将治疗学生运动员以及运动训练这项职业介绍给了我。所以后来我转了学，把专业改成了体育训练，剩下的就是后面的事了。

Lisa Baermann：你已经获得了许多认证：营养、急救、脑震荡和其他与伤病相关的训练。你认为对你而言这些凭证中哪一个是最重要的？

Jennifer Rizzo：我一生都在学习，我认为在我的生命中，学习是永不停止的。我每天都从能这里的学生运动员身上学到新东西，不停的从与我遇到的艰难案例中学习。因此，随着我遇到的人越来越多，我也有了更多想要拓展衍生的内容想一起了解，我想知道的更多。我想知道为什么身体会有各种各样的反应。所以，我去考了

脑震荡医疗认证书，我认为这是非常重要的。回到学校工作对于我来说最大的一部分就是重新投身于学习，我理解作为一个学生运动员是什么样的。我们不仅仅是场上的运动员，在场外，我们转身就要回到化学或英语教室，参加这些课程。如果他们的大脑不能在运动场上以最高的效率运作，那他们的大脑也无法在教室里发挥最佳。这份证书是我花了很多时间和精力才考出来的。我做了一份又一份笔记，我也运用了很多当初学到的内容。其他一些证书只是我感兴趣的東西，我希望自己能够更全面。运动员们一直跟我讨论营养膳食搭配，工作人员进来问我关于营养的事。我懂营养学，我在大学里教过营养学，但我并不是一个营养教练。当某人走进来说“这些是我正在烦恼这些事”时，我应该如何帮助他们？我怎样才能让他们达到他们的目标？因此，这些认证派得上用场，帮我弄清楚如何更加有条理地帮助别人实现他们的目标。

Lisa Baermann：你也在美国发表了许多论文，并在亚洲各地发表了演讲。你关注的领域之一是双侧胸腔出口综合征。对此我所知道的仅限于它在这里的某个地方（指向锁骨和第一根肋骨之间的区域）。那能和我们分享一下为什么你对这方面感兴趣吗？

Jennifer Rizzo：双侧胸腔出口综合征，也被称为 TOS。它被认为是罕见的病例，但我有过四个学生运动员曾经的了不同的症状的胸腔出口综合征，大多数运动教练可能一辈子都不会在他们的职业生涯中遇见这种病。所以，我后来决定对一个病人做案例研究。这是独一无二的，因为那个人的症状在身体两边都出现了。胸腔出口指的是脖子上的连块肌肉，他们和右下方的骨头形成一个三角形。随之延伸往下是你的第一根肋骨，然后斜角肌，你的神经和动脉从这当中穿出来延伸至手臂的其他地方。如果这个小三角形区域受到任何撞击就会造成麻木和刺痛，可能会产生血流问题，血块，诸如此类的事情。但根据我的怀疑，胸腔出口的独特之处在于每个病人都有完全不同的症状。所以，我想为这位两边都出现症状的病人写一份案例研究，两个手臂的症状合一截然不同。这是一个非常酷的例子，说明拥有相同问题的人会反映出不同的症状。而且因为研究对象是一个人，所以数据不会出现变数。于是我开始写这个案例研究，结果把它发表在《*国际运动治疗与训练杂志*》上。这实际上是去年出版的，后来我又到处做了很多关于它的演讲。我在日本、中国和佛罗里达也做过几次海报演示。我认为这是一个非常酷的案列，值得我与其他卫生保健工作者分享的东西。实际上，世界各地的人们因为这个案子都有给我发了电子邮件说：“嘿，谢谢你分享这个，这些都是正在困扰我的事，你有什么建议吗？”所以，我能够跨出我们的这里的小团体，走出去，走到真正的世界。

Lisa Baermann：这让我好奇你平时在工作中有没有遇到其他有趣的事了。除了我们之后要聊到的一些内容，你还遇到过什么能让你马上想到打电话回家和人说的事情吗？

Jennifer Rizzo：我每天看到的受伤状况也就像大部分那样，也说不上是否见过那种特别的伤痛。但让我觉得很酷的是在美国治疗病人和在亚洲治疗病人上文化的差异。我刚到这里的时候并不知道要如何帮助别人，因为我不能明白为什么要拒绝别人的帮助。还有一个主要问题就是很多人都不了解运动教练到底是做什么的。在美国，五十个州都有立法合理化运动教练这项职业，所以大部分人都对这个职业

有一些了解。但在这儿，当我和别人说我是运动训练师时，他们只当我是私教。我也可以当私教，我有这方面的相关认证，但这不是我作为运动训练师的工作。所以我会让我们的学生运动员了解我的工作，也会告诉家长们有这些事是我能够提供帮助的。所以，简言之，我做伤病预防，伤病评估，伤病康复，最后把运动员送上赛场。我的责任就是从运动员受伤的那一刻起，到他们回到赛场上的那一刻。所以，从文化上解释这些是很难的，我也只有不停地学习和接受新内容。现在，我理解了，当我父母不理解我的角色和职责时，我需要做得更好解释并帮助他们理解这一点，也帮助孩子们明白，他们是可以在这里，哪怕只是指沟炎，或许我真的能够帮到什么并让运动员们不用错过任何训练或比赛时间。

Lisa Baermann：你觉得体育训练领域在中国有什么进展吗？未来的发展会怎么样？

Jennifer Rizzo：体育训练在中国已经有了很大的进展。就在一年前，中国政府在美国招聘了一百个工作岗位，他们之所以去美国，是因为体育训练是美国的职业，因为他们正在寻找运动教练来中国筹备奥运会，他们明白运动训练师所能提供的价值。因此，国际奥委会对体育训练师所能提供的价值给予了很大的认可。特别是在上海，我们一度有六所学校拥有体育训练师、全职员工体育教练。当我们参加亚太地区的联合赛（APAC）时，几乎每一个大型体育赛事都配有一名运动训练师。运动训练师的价值在上海的体育训练中也逐渐得到肯定了。

Lisa Baermann：有什么事你希望告诉父母们的吗？

Jennifer Rizzo：放学后，我这里通常会有十来个学生。用足球队举个例子好了，我要为足球运动员们做很多脚踝包扎，所以一般我会让他们在桌子旁排好队，一个一个地用胶带绑住他们的脚踝，手腕，手指，然后送他们去训练。有一些因为受伤不能训练的孩子，他们通常等我完成每个人的包扎后，然后进行康复训练。因此，放学后我会和孩子们一起做大约两个小时的康复治疗。我做过 ACL 康复，也做过很多脚踝扭伤康复，康复训练结束后，他们回到队里看完训练。当他们恢复的差不多了，我会帮他们做好准备，回归训练和赛场。我们把运动员看成一个完整的运动员，我教他们科学有效的休息，饮食补给，以及预防受伤和康复的训练。

Lisa Baermann：你这里有一些我们可能不太熟悉的设备。比如说那边的那个，你能和我们分享一下这些设备的作用吗？

Jennifer Rizzo：那是多功能超声波刺激仪，它的 stim-指的是电流刺激。在电流刺激方面，我们可以把贴片放在受伤部位周围，这样可以做肌肉刺激，止痛治疗，也可以做肿胀控制治疗。超声波部分的功能有点像我们为婴儿做的超声波，只不过我没法用这台仪器看到身体里面。他们发出声波在遇到身体组织后会有反弹，对局部组织有加热功能，为我之后要进行治疗做准备和疗效增强的作用。

Lisa Baermann 这个红盒子又是什么？

Jennifer Rizzo：这个是 Game Ready，这是我用的最多的一样东西了。它里面装满了冰水，这里

还有那些配套的靴子。如果运动员们脚踝扭伤，他们会穿上这个配套的靴子，靴子里面充满了空气，而冷水会不断地冲刷靴子。大约需要 15-20 分钟，就可以为患处消肿。学生们会带着一个肿的巨大的脚踝进来，但离开时，他们的脚踝就会恢复到正常大小。之后我就可以进行包扎处理及后续治疗。

Lisa Baermann：这真是太好了！你还有一个理疗浴缸对吧？

Jennifer Rizzo：是的！这是这间房间最中心的一样东西了。我们会往里面填补冰和水，长跑和田径队会用到很多。我们肯定有教练非常积极主动，以确保运动员在练习后得到适当的治疗，让他们为第二天的比赛或练习做好准备。所以，装满冰水，五六十华氏度左右，然后我们让尽可能多的孩子进到缸里。水差不多到他们膝盖那里，将他们腿部冷却下来，把乳酸从腿肌肉里带出来出来，冷却关节，冰敷任何疼痛，为他们第二天做好准备。

Lisa Baermann：听了你对运动训练师的专业介绍以及我们学校所配备的设备，我觉得我们太幸运了！你把大学阶段所具备的设备和服务带进了 Concordia，这真的太棒了。

Jennifer Rizzo：学校领导层非常支持这方面，也正是有他们的支持才有了今天能为学生提供的设备的服务。我会自豪地说，我有着全校景观最好的办公室，因为从我的办公室窗户看出去可以看到两个健身房和操场，这有助于我观察学生们运动时的安全，方便我随时观察整个学校。我能明显感觉到学校对我工作的支持。我们的体育项目还有很大的成长空间，同时，除了为学生运动员们提供帮助，我也希望能够保证我们的员工，教职人员的健康和安​​全。所以，要不是学校提供的支持，这一切都是不可能的。

Lisa Baermann：你认为运动训练和运动医学这两个领域有什么新动向吗？能和我们分享一些相关热议的话题吗？

Jennifer Rizzo：脑震荡仍然是我们正在讨论的一个大话题，因为科学在不断变化，我们也在不断更多地了解大脑的作用。比如除了传统疗法，坐在一个黑暗的房间里缓解症状外，我们正在学习更多关于如何主动恢复。我们需要更多地去了解身体的需求和功能，在这方面不断突破原来的认知。脑震荡总是一个中心的话题，我也一直在做大量的研究，我还在网上找了一些专门研究淋巴系统方面的导师，学习淋巴系统对于伤口恢复以及其他一些我们从没想过的作用。实际上，我不久前刚为亚太田径教练协会做了一个关于淋巴系统的讲座，以及当受伤时身体里会发生什么反应：可以很形象的来说，我们身体里有一堆管子，当他们堵塞时就会结痂，好东西都流通不了，无法进入那块区域，而我们最理想的，是要那个区域所有的模块都液体化。我们想要所有好东西在那块区域，所有的好的液体都在膝关节处，而把所有的坏东西都排出去。所以，通过关注像淋巴系统这样能够冲洗坏东西出来简单的东西，我们能够了解整个身体，这就是运动训练发展的方向。我个人想从不同角度去了解慢性伤痛，我认为这很重要，所以，这就是我现在正在尝试的方向。所谓急性损伤就是当你踩到某人的脚踝时，你会扭伤脚踝，这问题不大因为我们可以及时治疗。但那些慢性伤害，像膝盖酸痛，是不会消失的。这些都是需要我们找不同的方式来对待的伤病，这就是运

动训练中会发生的事情。

Lisa Baermann：正如你提到的，当前的很多话题中心仍是围绕着脑震荡。我认为作为父母，我们对此也有更高的关注。我自己也经历过三次脑震荡，但没有一次是因为运动。你认为在脑震荡的这个领域中，有什么新的发现和变化吗？

Jennifer Rizzo：我们越了解大脑的敏感，就会发现得脑震荡是有多容易。我们也意识到，大脑并不必像我们最初认为的那样脆弱。回到过去，我们常说，得了脑震荡的人必须在一个黑暗的房间里，且不能让他睡觉，晚上要有人守着，确保他一整晚醒着。而现在，通过大量的研究证实，半夜是大脑重置和愈合的机会，如果我们不断唤醒它，刺激大脑，那么我们让大脑处于一种长时间运作的状态，它也无法去完成自我修复。如果我们说的是骨头受伤，那我们会休息，我们会在伤处施加压力并抬高。我们希望创造这种利于恢复的环境，促进愈合。如果我们不断唤醒某人，那就破坏了这种修复的环境。所以，目前的脑震荡治疗方式：让患者睡觉，关掉电子产品以及一切会刺激大脑的物品。电子产品带有蓝光，而蓝光会刺激大脑不停地运作。只有我们让大脑充分的平静下来，才能让大脑得到修复和治愈。我告诉我们的运动员们，"最好能经常不断地吃东西。" 因为我们的大脑就像其他身体部位一样，是一个器官，是一种肌肉，它需要足够的营养才能愈合，所以我们需要持续给大脑补给营养。但是，有一件事是我们以前一直在认为且遵循的，我们总是说，"受伤后停止运动。" 我仍然同意这一点，这正是我们仍然遵循的。我们有一个非常详细的脑震荡恢复后返回赛场的流程，至少要五天没有症状之后，学生运动员才可以恢复训练。但是，我在这套流程中做的每一步都至关重要。让他们骑自行车，让他们走路，在这里做视力治疗。我在门板后贴了便条，学生们必须集中注意力，移动眼睛和头部，去完成一些指示。这是教大脑如何利用眼睛来治愈，教身体如何利用锻炼将血液回流引到大脑，这样做的方式非常可控且有效。我会监测他们的血压，心率，等等，帮助他们更快的归队。在一切就绪之前，我们不会让他们回去做运动的。我们最不希望的就是短期内再次脑震荡，这可是危及生命的。所以，在治疗伤病方面，我并不认为自己保守，但是说到脑震荡，我也绝不会越界。若是得了脑震荡，你就要暂时停止训练、运动。

Lisa Baermann：但是你会继续给他们进行这些治疗的是吗？

Jennifer Rizzo：每一天都在进行。他们每天都要来我的办公室，我每天都要观察记他们的状态。我想知道他们在教室里的反应，他们的成绩有变化吗？影响日常下欧安生活吗？这些都是我们不常关注的事情，因为大部分人觉得只要他们能继续踢球就没什么问题了。但现实情况是，作为一个学生，他们每天在教室里要呆八个小时，在球场上却只有两个小时。所以，我更需要确保他们能够在课堂上正常表现，以及他们的大脑已经准备好接受所有的学习内容。

Lisa Baermann：你在某些领域接受过东方医学的培训，而实际上你也确实会在治疗中用到这些技巧。我知道你会拔火罐和针灸。我儿子有一次在你给他拔完火罐回家时，我就想，"哦，天哪！发生了什么事！"你引进了这些不同的方式，这是一般在体

育训练中常有的还是因为你对它们感兴趣才把它带到了这里的训练中？

Jennifer Rizzo：是的。很遗憾的是，我是在西方学的东方医术。语言的障碍让我不得不在西方进行了所有的训练。拔罐是让我真正开始感兴趣的东方医学技术，我想了解更多，所以，我就去考了那方面的证书。后来在更深入的了解时，我又学到了一门叫刮痧的课，也叫 IASTM。基本上，当你看到有人的肩膀，背上，脖子上有大面积的红色瘀伤，那是刮痧后的痕迹。就和字面上一样，你拿一个工具，差不多这么大，然后从上往下刮，这样就把皮和皮下的组织分离开，让皮下下面的东西都开始变得畅通。然后是火罐，火罐将组织分开，创造了空间，让皮下有充分空间可以让液体流动。有时候我们会觉得，“感觉关节都黏在一起了。我的肩膀就是不能向右移动。”所以，我会通过我拥有的不同技术来进行治疗。我也尝试过针灸，但我只对我们的员工做过，其主要原因是因为学生还小，我想保持专业精神，一切都要得到学生父母的许可才行。但对于我们感兴趣的员工，我也会在他们身上用针灸。

Lisa Baermann：你是怎么培养出一颗致力于健身和整体健康的志向？

Jennifer Rizzo：自从我能够走路以来，我就一直在运动。我小时候特别争强好胜，我妈妈也是鼓励我多参与运动，所以我童年度过了很多户外时光。她鼓励我参与任何我能愿意参加的竞赛中，而我被垒球和排球所深深的吸引，这是我最喜欢的两项运动。我打了大约 11 年的垒球和排球，排球是最擅长的运动，我的运动巅峰时刻是在佐治亚州第一分区打排球比赛。

Lisa Baermann：我们学校所有的年级都有体育课程，你觉得为什么这很重要？

Jennifer Rizzo：在我看来，运动是最好的药品，我们的身体生来就是要动的，我们需要动起来。有些孩子坐在椅子上的时候就是喜欢扭来扭去来释放过多的能量，对于我们来说，一直保持运动是非常重要的。所以，体育是一种有条理的运动方式，特别是对于我们年幼的孩子。对于我们的中学生，我们会更多地教他们更为精细的技术和运动技能，以及如何保持身体协调。这个年龄阶段的孩子都是成长突飞猛进的，有时候，他们的脚会变成滑雪板，但他们的身体的其余部分却又不知道如何赶上。所以，我们在一个安全的环境中教他们，如何与让身体跟上，如何理解身体，如何去移动，教他们他们能做什么和不能做，不过主要还是教他们能做什么。然后进入高中阶段，我们教学生成为有运动习惯的人，我们在教他们如何热爱运动，我们教他们去喜欢运动。体育课程不仅仅是一门各种达标指标的可能（但我们有必要用到这些），它也是让孩子们探索运动的一门课程，让他们明白哪怕只是爬行也可以。爬行是我们婴儿时期学到的基本本领之一，也是我们很多人长大后失去的能力之一。随着年龄的增长，将大脑连接到四肢就非常重要了。如果你要求我们校园里的大多数成年人匍匐前行，他们中的大多数都爬不起来，因为随着年龄的增长他们失去了这种能力。你想想小孩子，他们是怎么跑到一个球那里，然后他们蹲下来坐着。很多人都会说，“哇，我希望我作为一个成年人也能那么蹲着。”我们都应该能够做到这一点，而体育课教我们如何保持运动，并随着时间的推移不断，保留基本的身体机能。

Lisa Baermann : 有时我们有些高中生会决定停止运动或退出球队, 转而专注于学习。我也曾是一名三季大学生运动员, 在高中时也打过球。而你也曾是第一分区排球运动员。很显然, 我们都很重视、热爱运动。对于高中家长而言, 在体育的重要性方面有什么建议吗?

Jennifer Rizzo : 高中体育是建立团队精神, 培养领导能力的好机会。它教孩子们如何正确的面对失败, 如何谦卑地取胜。参与运动也是帮助增加血液流动的机会, 这实际上有助于他们的学习。学习和学术成就在这里有着相当高的标准, 但与此同时, 这也成为他们被困在原地一动不动的原因。因此, 我们提供体育课来帮助他们成长和平衡。校队体育运动则让他们有着更突破一层的运动能力。

Lisa Baermann : 我们之前也谈到, 这个训练室平时很繁忙, 除了这里以外, 学生也经常来找你, 也和你建立了好的关系。

Jennifer Rizzo : 的确, 有一些学生经常来这里, 要求像我的小学徒一样跟着我学习。当学生们走进来时, 他们就明白这里是他们做康复, 包扎的地方, 但他们并不总是明白背后的原理以及怎么判断病理。所以, 有些孩子会跑过来和我说, "我真的很想帮忙, 你能教我如何包扎吗?", "你能教我怎么做这个吗?" 或者"我在上课时学过这个!" "我在新闻上看到过这个!" 他们只是想学习, 而对我来说, 这是一个非常酷的机会, 让孩子们来找我, 了解我热爱的东西。以前在大学工作时, 我们有一个体育训练教育计划, 而我教学生如何成为运动训练员, 我真的很怀念那段时光。所以让那些孩子来, 我很乐意听他们说, "这就是我想做的。我喜欢这项工作!" 我真的太喜欢听孩子们这么说了!

Lisa Baermann : 你怎么看待多项目运动运动员? 对孩子有什么影响?

Jennifer Rizzo : 孩子们所参加的每项运动都让他们多一些机会去尝试新的东西, 尝试一些他们不知道自己可能擅长的东西。所以, 我喜欢我们的孩子去尝试多种运动。

Lisa Baermann : 有时候父母不希望学生参加体育运动, 因为他们害怕孩子会受伤。关于这个问题, 你怎么看?

Jennifer Rizzo : 你知道吗, 在校园外的路边散步和在校园里做运动的风险是一样, 同样有受伤的可能性。这是一种恐惧, 也是我们应该要意识到这点, 但是我们有这个资源支持, 当学生们受伤时, 我们有能力可以帮助学生。通过体育锻炼以及在此过程中受伤, 也是他们学习如何保护他们的脚踝的机会, 现在当他们十四, 十五岁时经历这些可要比当他们二十多岁却不懂的如何保护自己要好得多有恐惧和担忧。这些都是正常的, 这是父母的正当恐惧和担忧, 但与此同时, 作为一名学生运动员, 受伤也能给他们带来很多收获。**Concordia** 有资源帮助这些学生运动员度过难关。因此, 我鼓励父母放手让他们的孩子去玩, 去参加体育项目。

Lisa Baermann : 学生和家庭可以有什么措施来防止受伤呢?

Jennifer Rizzo : 最好的预防就是自己本身的力量, 平衡感, 和灵活性。从力量的角度来说, 它不

必是举铁杆，举重什么的，它可以是简单的自重训练，比如下蹲，俯卧撑，或波比跳等等。动作的范围可以做一些伸展，确保我们的关节适当的转动。如果我想要移动肩膀，那我应该能将手臂举过头顶，如果不能做到，那么这就是我要努力通过的范围。最后，平衡是关键。如果你能单脚站立并刷牙，那绝对能从很大的程度上预防受伤。

Lisa Baermann：哇，原来是这样啊！怪不得我经常看到会有些学生，站在他们的水槽旁单脚站着。我也要试试看。

Jennifer Rizzo：大脑有时会忘记身体所处的位置，所以我们必须提醒它。因此，强迫身体去平衡，在大脑和脚之间产生连接。举个日常中大家都有过的例子，在我们四处走动时，碰到一个路缘，如果我一脚踩空，不必去看看那条曲线，也不需要停下来去看我的身体里在哪里，我的大脑会在那一秒自己意识到。在我要撞到地面前，我的脚会先踩到在那里，而我也能平稳着地，接下来只要继续往前走就好了。但是，如果我的平衡能力不好，脚将降落的地方和身体之间会感觉某处有脱节。那时，我们着落的脚会由于踩不平稳，着力不对而扭伤脚踝。因此，这种自身的感觉，即平衡，这个能力对于学生来说是一个预防受伤的能力，不管什么设备和地点：在健身房，球场上等等，即使是乒乓球这种不需要移动脚那么频繁的运动也仍然能够帮助我们找到身体的位置和平衡。

Lisa Baermann：有时候学生们会受伤。你看到的最常见的小伤是什么？有什么你曾见过的大伤吗？

Jennifer Rizzo：小家伙们的手指吃萝卜干是最常见的了，然后是脚踝扭伤。就从今年来看，这可能是我们最常见的两种了。脚踝扭伤往往会觉得伤的很重，因为这影响到正常行走，但在受伤范围内，脚踝扭伤是一个相当轻微的伤害。然后手指吃萝卜干也大多是手指挡到什么东西了。更严重的那些受伤情况的话，我见过几个ACL，也有一些骨折。不过，我们至今为止所有的骨折都不是在运动中发生的。

Lisa Baermann：假设说一个学生受伤了，在这种情况下，你能带我们大致讲解一下你会如何处理吗？

Jennifer Rizzo：如果他们在校园里受伤了，比如说在排球比赛中，我会带他们到这个办公室，评估他们的伤势。有些伤势可以在球场上评估，如果是手指吃萝卜干，我通常会就地处理，确保它不是严重骨折或脱位这类伤势。如果它不严重，我可以即刻把手指绑起来，然后把学生送回场上继续比赛。如果情况更严重，我会把他们带离球场并进一步评估，看看伤到了哪种程度：是需要打电话送去医院的程度，还是我们可以治疗，等到比赛结束，还是可以等到爸爸妈妈来到这里的程度。是不是可以等到父母到场后再决定需要把孩子送到哪里。因为不是所有的伤势都很紧急，也不是所有的伤员都需要当晚留在医院里。二十四小时的时间实际上能告诉我们很多东西。在刚受伤的那一刻，伤势往往看起来要比实际上严重很多，而有时明明看起来没那么糟却在第二天伤的更严重了。所以，给身体24小时观察时间，它会告诉你它需要做什么。我曾经也有遇到过运动员告诉我他已经达到了十级疼痛的程度，无法行走，需要用拐杖，考虑去医院进行下

一步治疗，但最后还是算了。而第二天早上却完全没事儿地走进来，把拐杖还给我，告诉我他们完全没事儿。这就是为什么我一般会等上二十四小时后再做最终决定，除非伤势明显非常紧急，需要马上送医院。在这里，我会做一个完整的评估，看看什么是伤病，伤到了什么程度。我们没有 X 透视设备，所以有时，我必须送他们去医院做进一步诊断，但我仍然会做评估，然后我会冰敷伤口，将伤处包扎起来进行保护，并采取任何我能够做的必要措施。最后，我会建议接下来的几步，无论是去医院还是等到第二天再做评估，我会给出我的判断。这就是一般我们处理学生受伤的流程。

Lisa Baermann：如果说他们必须要做手术，回到学校，你能帮助康复训练吗？

Jennifer Rizzo：是的，当然！我们有这种情况的学生，我们会和一些校外的物理治疗师一起做一些康复治疗，我觉得这很棒。我认识金桥地区的几个理疗师，我们合作得很好，并且能够与校外的医疗设施建立了良好的合作关系，而我想办法也让治疗方式变得更全面。我可以自己做整个康复训练，或者我们可以合作，又或者根据父母和学生的需求，我们也有校外恢复训练。

Lisa Baermann：能在这里做康复训练是多么方便啊！

Jennifer Rizzo：是的。和我在校园里一起做康复治疗的好处是我可以更快地让运动员们回到他们的运动训练和比赛，因为我确切地知道他们的位置，他们的情况，以及愈合过程。当他们的恢复了运动能力，我会让他们在这里做一些踏板跳和击球这种特定的运动联系，通过后我就可以慢慢让他们返回赛场了。所以，如果我们正处于一个足球赛季的中期，我可以让他们自己出去做提退练习。他们还没回归球队训练，但在这一步，我们可以让做一些当下能力能做的训练，更多地参与到团队中去。直到医生给我们完整的报告，告诉我们一切已经恢复，那么他们就可以毫不犹豫地重新和队友一起训练比赛了。

Lisa Baermann：能够一步步来帮助学生运动员从受伤到回到赛场，这真的太棒了！如果学生在家里受了伤，家长能做什么？你会给父母什么建议呢？

Jennifer Rizzo：RICE 通常是最好的治疗方法。所以 RICE 是休息 (rest)，冰 (ice)，压缩 (compress) 和提升 (elevate)。休息指的是让受伤的肢体停止工作，如果是脚踝，那就坐下不要走动了。你也可以把腿抬起来，最好能抬高，高过心脏的高度。如果躺着，那么最好能抬起腿高过桌子的高度。然后在受伤的位置冰敷，最后可以给伤口施加一点压力，基本上用绷带绑起来就好。可如果有条件，可以用一个脚踝支架，睡觉的时候也绑着。我通常会让学生们穿上袜子，尤其是像篮球袜一样的那种有压力的袜子，到小腿肌肉位置的高筒袜。这足以给伤口施加压力，防止受伤部位过度肿胀，一直到他们可以看医生或来这里见我。

Lisa Baermann：当高中结束，大学结束，我们不像曾经那样参加竞技体育。你会给我们的校友，未来的校友、家长、教职员工在生活和健康上什么样的建议？

Jennifer Rizzo：当一个运动员离开他们的运动场。没有什么能创替代和体育运动队一样的环境。

成为团队运动的一部分，遵守教练的纪律，并保持公正和对队友的信任，这真很好经历。如果教练告诉你要准时在训练场报道，你就准时出现在那里。一旦你离开那种竞争气氛，你就不会再有那个告诉你必须做这个或那个的人了，所以心态会改变。因此与其去为了锻炼而锻炼不如找到一些有趣的东西，加入一个成人联赛。他们可能不会每周练习五天，但你仍然可以继续你曾经喜欢的运动，或是在某些机遇下找到新的感兴趣的事物。当我还是大学运动员的时候，我练过一段时间的 Cross Fit，后来又练过一段时间的瑜伽和普拉提。我参加训练过半程铁人赛，跑过多场比赛，那时我觉得我找到了喜欢的运动组合。但直到大学毕业，我才知道原来我也有游泳方面的天赋，我多希望自己能够早些知道，因为我本可以成为一个像样的游泳运动员。所以，我喜欢尝试不同的运动，通过不断尝试和了解，我发现 CrossFit 是一个很神奇的运动，我真的很享受，但我的身体却吃不消。所以现在我开始 HIIT 训练，改做高间歇训练。我的身体更喜欢这样，也没有那么疼。所以，你知道，每个人都有自己擅长的事，只是他们可能还没发现。所以，我的建议是，无论是徒步旅行、游泳、骑自行车、做健身操，不管是什么，去找到你新的激情，积极地去运动吧。

Lisa Baermann：非常感谢抽时间和我们一起，分享这些可以让我们生活更健康和积极的方式。

Jennifer Rizzo：我也很开心有这样的机会，也谢谢你们！