

软组织急性损伤需要“和平与爱” (PEACE&LOVE 原则) 吗?

李定良 左京京
四川大学华西医院

一、什么是软组织损伤?

大家崴过脚吗? 扭伤过手腕吗? 这就是软组织损伤, 主要指的是肌肉、肌腱、腱鞘、韧带、软骨、关节囊、椎间盘等受到直接或间接暴力, 或长期慢性劳损引起的一大类创伤综合征。我们常见的软组织损伤有: 肌肉拉伤、韧带扭伤、挫伤、撞伤、肌腱炎、滑膜炎等。

二、软组织损伤要怎么处理呢?

软组织损伤处理原则随着时代的发展和医学水平的提高在不断演变, 从 1978 年 Gabe Mirkin 医生提出的 RICE 原则, 到上个世纪 90 年代的 POLICE 处理原则, 再到 2019 年 Dubois 和 Esculier 提出的“PEACE & LOVE” (“和平与爱”) 原则。软组织损伤的处理原则一直在发展, 以下我们会为大家具体介绍“PEACE & LOVE”原则。

三、PEACE & LOVE 软组织损伤处理原则

2019 年 Dubois 和 Esculier 提出两个新的缩写词“PEACE & LOVE”来优化软组织损伤的处理原则, 该原则涵盖了从即时护理到后续管理的全方位软组织损伤管理。2020 年《英国运动医学期刊 (British Journal of Sports Medicine, BJSM) 》推出了替代“RICE”的最新的急性和亚急性软组织损伤处理方案, 涵盖了从急性处理 (PEACE) 到慢性恢复 (LOVE) 的连续性康复原则, 强调了患者健康教育和解决有助于恢复的相关心理社会因素的重要性。它也强调了使用消炎药物进行恢复的潜在有害影响, 以及早期活动、乐观和锻炼以促进愈合的模式, 并为不同康复阶段的损伤管理提供了更全面的框架。

四、PEACE & LOVE 软组织损伤处理的具体办法

1. 针对急性期处理的“PEACE” 一般来说急性期是指受伤后的 1-3 天, 但急性期的具体时长往往因人而异, 需要根据损伤程度, 伤口状态、深浅程度等进行判断。

P: Protect 保护

损伤后的 1-3 天内应减少负荷，采取相应的制动措施，限制活动，减少组织出血，防止进一步损伤，即防止伤势扩大并降低恶化伤势的风险。当疼痛程度可以控制，即可取下保护装置并开始适当运动。注意休息也要适量，因为长时间休息会影响组织的强度和质量。

E: Elevation 抬高

将受伤部位或肢体抬高超过心脏，目的是促进组织液回流，减轻肿胀反应。

A: Avoid anti-inflammatory modalities 避免使用抗炎疗法，如消炎药

软组织损伤后大多伴有炎性反应，炎性反应的各个阶段有助于受伤的软组织进行修复。但消炎药会抑制发炎，减缓修复，让伤口修复时间延长，尤其是使用较高剂量的抗炎药物，因此应视伤情科学使用消炎药。

若是轻度、中度的炎症反应尽量避免使用消炎药，但可以吃止痛药缓解疼痛感；严重发炎或有合并感染时，则可考虑短期（7 天以内）的消炎药，避免炎症反应范围扩大。

C: Compression 加压

损伤后 1-3 天可利用弹性绷带等对伤口进行加压，有助于改善关节肿胀和组织出血。加压发生在最初 1-3 天的保护之后，这不应像保护阶段那样具有限制性，并允许全方位的运动

E: Education 健康教育

医生或康复治疗师应指导患者了解到急性损伤后治疗内容及注意事项，对损伤功能的恢复进程有正确的认知。鼓励患者主动处理伤痛、教导正确观念。应避免过度依赖针灸、电疗等被动式复健或不必要的治疗与手术。

不同的组织损伤后需要的修复时间是不同的，一般肌肉需要 1-2 周，肌腱需要 2-4 周，韧带则需要 6-8 周才能恢复到接近原本正常的状态。较严重的损伤、较高龄的伤者、或合并一些慢性疾病等，都会延长恢复的时间。如果需要从事原有运动，则需要让身体和组织修复到原来的状态后才能回归。

2. 针对慢性恢复期的“LOVE”，在急性期后如果伤口没有红肿、发热等现象，基本上就可以开始进行亚急性阶段的处理。

L: Load 适当负荷（适当负重）

积极运动和锻炼对大多数软组织损伤患者是有益的，在损伤早期的疼痛与肿胀得到控制后，在症状允许的前提下该尽快恢复正常活动。在不增加疼痛的前提下，应循序渐进适当增

加负荷。合适的负荷不仅可以通过机械传导促进软组织修复、重塑，也能增强软组织耐受性，简而言之就是刺激组织修复，重塑肌肉、肌腱和韧带的功能。

O: Optimism 保持乐观心态

焦虑、恐惧、情绪低落等负面情绪会伴随着受伤者较长一段时间，这些不利心理因素可能会阻碍恢复运动的积极性成为康复阶段的障碍。只有保持好的情绪，乐观的心态，积极面对受伤后的机体，才有助于更好的进行功能恢复。

V: Vascularisation 保持血液循环畅通

心血管活动是肌肉骨骼损伤管理的基石，长时间制动会降低机体体能。软组织损伤后应在受伤后几天就开展适当的有氧及无氧运动，以增强动力并增加受伤结构的血流量。有氧的心肺运动刺激血液循环，增加流向受伤组织的血液，改善局部血供，加快组织修复。早期活动和有氧运动可改善身体机能，支持重返健康并减少肌肉骨骼疾病患者对止痛药的需求。

E: Exercise 运动训练

运动训练有助于在受伤后早期恢复活动度、肌肉力量和本体感觉，并能够降低复发性损伤的发生率。大量证据支持运动训练治疗踝关节扭伤。运动训练时应避免疼痛，先在不痛的范围适当的进行运动，其有利于促进关节功能恢复，强化关节的稳定性，也能确保在亚急性恢复期达到最佳修复效果。应将无痛原则贯彻始终，作为运动锻炼进行开展的前提。本体感觉训练、关节活动度训练、关节周围肌肉力量训练、平衡训练和运动能力恢复训练可以作为家庭康复训练的主要内容。

五、其他注意事项

在“PEACE&LOVE”原则中减少了对冰敷的重视。文章中认为冰敷可能会破坏炎症反应、影响血管生成和血管重建，可能会增加未成熟的肌纤维，影响组织再生。即便是最初提出RICE运动损伤处理原则的美国运动医学博士 Gabe Mirkin 也已推翻了自己所提出的冰敷理论，Mirkin 表示冰敷虽然被认为能减轻疼痛，但会减缓发炎、拉长修复时间，和消炎药一样会减缓伤口愈合速度。他建议，若想以冰敷止痛，可在受伤后，短暂冰敷 10 分钟、休息 20 分钟，并重复 1-2 次，伤后 6 小时就不需要冰敷。

因此，冰敷的使用应更加谨慎地从受损时间、受伤部位、严重程度、环境及个人因素等多方面进行考量。

虽然“RICE”方案在急性损伤后可能仍有一些用处，但“PEACE&LOVE”原则是一种更积极的、基于运动的方法，通过早期活动和锻炼，与严格的休息和冰敷相比，可能为软组织恢

复带来更好的长期效果。

六、参考文献

1. Bleakley CM, Glasgow P, MacAuley DC. Price needs updating, should we call the police? *Br J Sports Med* 2012; 46:220-221.
2. Vuurberg G, Hoorntje A, Wink LM, et al. Diagnosis, treatment, and prevention of ankle sprains: update of an evidence - based clinical guideline. *Br J Sports Med* 2018; 52:956.
3. Khan KM, Scott A. Mechanotherapy: how physical therapists' prescription of exercise promotes tissue repair. *Br J Sports Med* 2009; 43:247-52.
4. Sculco AD, Paup DC, Fernhall B, et al. Effects of aerobic exercise on low back pain patients in treatment. *Spine J* 2001; 1:95-101.
5. Dubois B. Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE[J]. *British Journal of Sports Medicine*, 2020, 54(2):72