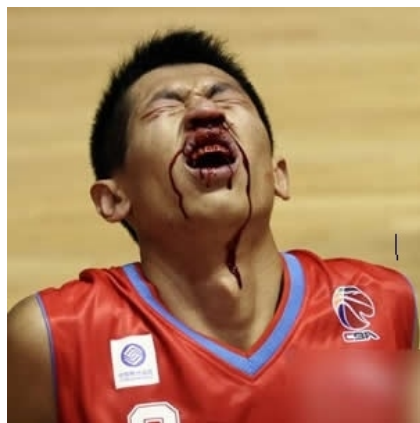


常见运动损伤的预防和紧急处理

常见运动损伤
运动损伤的预防
运动损伤的处理

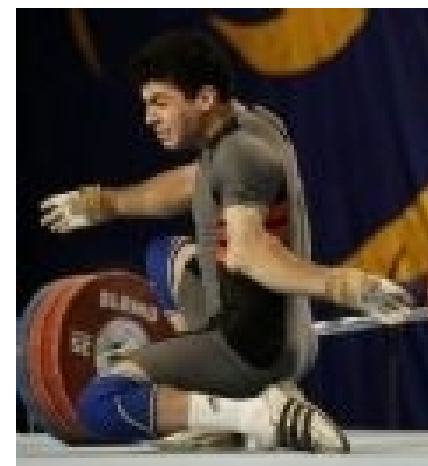
猜一猜



1.流鼻血



3.抽筋（肌肉痉挛）



5.骨折



2.擦伤



4.踝关节扭伤



6.胫腓骨疲劳性骨膜炎

6

运动损伤

不管任何原因造成的损伤都称为运动损伤。
性质可分开放性和闭合性；



合作探究

小组讨论一下，为什么运动损伤会发生？



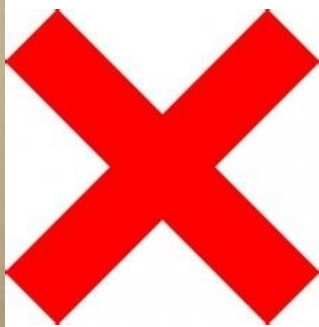
小结

- 1) 思想上不重视。
- 2) 准备运动不足，不做准备活动就进行激烈的体育活动。
- 3) 心理素质差，不敢做动作。
- 4) 没有全面掌握技术要领。
- 5) 适合运动的着装。
- 6) 超负荷运动。



火眼金睛

- 1) 遵守纪律，听从指挥，衣兜里不带任何小刀、钥匙等硬物，随意搬动器材。



2) 在激烈运动和比赛前都要做好充分的准备活动，运动后要放松，运动之后马上进食或大量饮水。



3) 阴雨雪天天气，沙土坑洼不平场地进行体育活动。



4) 量体裁衣，尽量选择适合自己的活动内容，适当控制运动量。



5) 掌握运动要领，加强自我保护，同学之间多多协助。

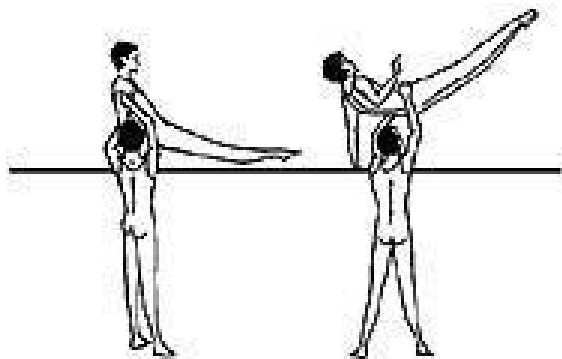


图 9-33

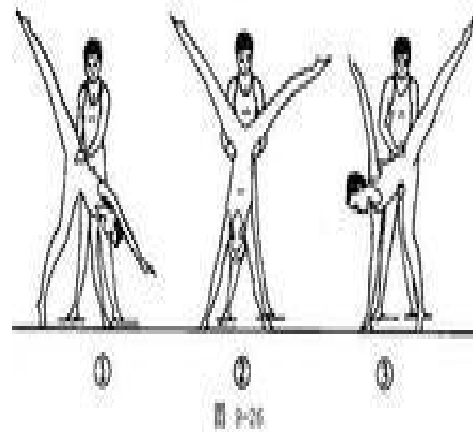


图 9-36

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/038054001102007005>