

高中体育理

论基础课程

运动损伤的预防及处理



提起中国田径我们总会想到他 刘翔

▶ 快剪辑

一、运动损伤的概念及常见的运动损伤

概念：体育运动中，人体组织或器官受到的各种伤害称为运动损伤

√ 骨折
√ 休克扭伤
√ 流鼻血
√ 腹痛
√ 肌肉拉伤
√ 痉挛
√ 扭伤
√ 擦伤

二、运动损伤的成因

- 1、缺乏预防运动损伤的基本知识，对预防运动损伤的意义认识不足
- 2、缺乏准备活动或准备活动不正确
- 3、选择的运动内容和自身实际不相适应。
- 4、运动量（特别是局部负担量过大。
- 5、身体机能和心理状态不良。
- 6、在身体对抗性较强的运动项目中，动作粗野或违犯规则都容易引起运动损伤。
- 7、场地、设备、服装上的缺点
- 8、气象条件不良。

三、运动损伤的预防原则

1. 了解和学习运动损伤的知识，要从主观上积极避免。
2. 合理选择锻炼内容，合理安排运动负荷。
3. 做好准备活动。
4. 加强易伤部位的锻炼。
5. 避免由于局部负担过重，防止发生慢性劳损。
6. 选择安全卫生的运动环境。
7. 加强自我医务监督。

四、常见运动损伤的处理与预防

1、擦伤和挫伤

擦伤征象：皮肤受到摩擦破损，出血、有粘液。

处理方法：用**碘伏涂抹**即可，勿需包扎。重度的可以冷敷、加压包扎。

挫伤征象：受外力钝击，产生疼痛、肿胀、局部皮肤青紫，有明显压痛，功能障碍等。

处理方法：**冷敷，药物，按摩。**



2、扭伤或肌肉拉伤知

识

伤脚
踝扭

起因：扭伤是关节周围韧带超过正常限度出现撕裂。拉伤是突然发力引起的肌肉韧带撕裂。

法处
理方

- ⊗ 停止锻炼，立即用拇指指腹压迫痛点（即韧带损伤处）止血或高抬患肢、冷敷止血。有条件的用绷带将踝关节包扎，制动 4 ~ 7 天。
- ⊗ 12 小时内冷敷，每次 20 ~ 30 分钟。
- ⊗ 24 ~ 48 小时后需热敷，还可配合按摩、理疗等。
- ⊗ 恢复性练习。（1 ~ 2 周可基本痊愈）

3、肌肉痉挛的处理方法

定义：肌肉不自主的强直收缩，造成肌肉僵硬，疼痛难忍。

小腿抽筋两人处理法



4、关节脱臼



症状: 现畸形，局部疼痛，肿胀，并失去正常活动功能，甚至发生肌肉痉挛等现象。

处理: 用夹板固定伤肢。如没有夹板，可将伤肢固定在自己的躯干或健肢上，防止震动，随后及时送医院治疗。

5、运动性腹痛

运动中腹痛是由激烈运动引起的一时性的机能紊乱，不应是疾病，随着运动停止，症状可以逐渐缓解。

- (一) 胃肠痉挛
- (二) 肝脾区疼痛
- (三) 腹直肌痉挛
- (四) 腹部慢性疾病

6、运动碰撞导致的鼻流血



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/196205031034010131>