

# 运动损伤的预防 与处理课件



# 学习目标：

- 1. 掌握预防运动损伤的要求和方法；
- 2. 了解擦伤等开放性损伤的处理方法；
- 3. 了解关节扭伤等闭合性损伤的处理方法。

- 重点：运动损伤的预防

- 难点：运动损伤的紧急处  
理

# 一、运动损伤的概念:

- 在体育运动中，造成人体组织或器官在解剖上的破坏和生理上的紊乱，称为运动损伤。
- 运动损伤多见于年轻人群，他们热爱运动，积极参与各项体育活动，但常常因缺乏一定的运动训练卫生知识和出现运动损伤后的应急措施，受伤后往往造成不必要的痛苦，严重者甚至导致终生遗憾。

刘翔



姚明



# 刘翔简介

- 刘翔 (Liu Xiang), 中国田径 (110米跨栏) 一级运动员, 1983年7月13日9点28分出生在上海市普陀区, 1998年刘翔开始转向跨栏训练。2004年雅典奥运会上, 以12.91秒的成绩平了保持11年之久的世界纪录。2009年12月11日下午15时20分, 在东亚运动会田径男子110米栏决赛中, 刘翔以13秒66的成绩轻松夺得冠军, 成就“三冠王”。
- 民族: 汉            出生地: 上海            出生日期: 1983年7月13日
- 毕业院校: 华东师范大学
- 身高: 189厘米            体重: 87kg            运动项目: 田径110米栏运动员
- 重要事件: 雅典奥运会12秒91打破奥运会纪录            2008年奥运会因伤退赛

## 二、运动损伤的分类：

- **开放性损伤：**伤部皮肤或粘膜破裂，创口与外界相通，有组织液渗出或血液自创口流出。如擦伤、刺伤、切伤、开放性骨折等。
- **闭合性损伤：**伤部皮肤或粘膜完整，无创口与外界相通，损伤后的出血积聚在组织内。如挫伤、关节韧带扭伤、肌肉拉伤、闭合性骨折等。

### 三、运动损伤发生的原因：

- （1）、思想因素：思想上麻痹大意，不注意科学的锻炼方法，忽视循序渐进和量力而行的原则，急于求成，不顾主客观条件的可能，盲目地或冒失地进行锻炼。
- （2）、准备活动不当：不做准备活动或准备活动不充分；准备活动的内容与练习内容结合的不恰当。
- （3）、身体素质差：由于素质差，致使肌肉力量和弹性差，关节的灵活性和稳定性不够，反应迟钝，都可成为损伤的原因。



- 4)、技术动作的缺点和错误：技术动作违反了人体结构与功能特点及运动的力学原理，就容易受伤，这是学习新动作时发生损伤的主要原因。
- (5)、带伤练习和疲劳状态下训练：在患病或伤病初愈阶段或睡眠不足、休息不好及过度疲劳的情况下，生理功能和运动能力相对下降，这时若参加剧烈运动可因肌肉力量弱、身体协调性差而导致损伤。
- (6)、气候不良与场地不适应：气温过高，湿度过大，容易发生疲劳和中暑；而气温过低或潮湿，容易发生冻伤或肌肉僵硬而被拉伤；场地不平，容易引起踝关节扭伤等。

## 四、常见的运动损伤的预防要求

- 树立安全运动的观念，掌握预防运动损伤的方法，提高预防能力是避免运动损伤的基础。对于初中学生来说，应如何有效地预防运动损伤呢？
- 1、运动前的预防措施和准备工作
- (1)、个人：着装合理，根据运动项目正确佩戴护具；积极锻炼，提高身体素质，在身体状况不佳时及时向教师报告，安排较低运动强度和运动量的活动或见习；主动学习并掌握有关运动损伤的紧急处理方法。
- (2)、检查运动场地是否有安全隐患；检查体育设施和运动器具是否完好无损、结实可靠；避免在受污染的环境或恶劣天气中运动。

- 2、运动过程中的基本要求
- (1)、运动开始前要热身，结束后要放松；运动中负荷要适宜，量力而行，避免运动过度。准备活动主要包括一般热身，伸展运动、专项性热身和心理准备四部份。
- (2)、遵循动作要领，加强保护帮助，完成动作坚决果断。
- (3)、精力集中，切记运动时注意力不集中。
- (4)、遵守体育课堂常规和体育比赛规则，杜绝嬉笑打闹，严禁粗野动作和故意伤害。

## 五、常见运动损伤的紧急处理

- (1) 擦伤
- 处理：1、伤口干净者一般只要涂上红药水、紫药水或万花油即可自愈。
- 2、伤口不干净者用双氧水、络活碘、酒精等清洗伤口，涂上万花油或者敷以凡士林油纱布加以包扎即可

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/328111045026006067>