

运动损伤的预防和处理



射阳县高级中学体育教研组



运动损伤的预防和处理



概述



运动损伤的原因



常见的运动损伤



如何预防



运动损伤的常见急救



小结



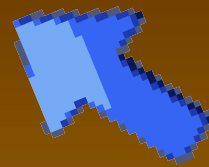
概述



- 运动损伤是指在运动过程中所发生的损伤。它是运动医学的重要组成部分。在体育运动中，不管任何原因造成的损伤都称为运动损伤。
- 其主要任务是预防和治疗运动中的损伤，研究运动损伤的发生原因、发病规律、预防措施和现场急救处理等。



运动损伤的原因



思想因素



准备活动不当



身体心理素质差



技术动作的缺点和
错误



带伤练习和疲劳
状态下训练



气候不良与场地不
适应

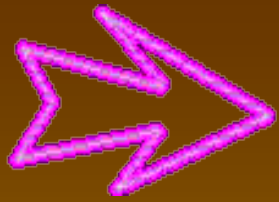




思想因素

- 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。在练习中对难度较大或不熟练的动作，产生畏惧和害怕心理，动作犹豫，过分紧张造成损伤；或在熟悉的动作时，疏忽大意，也容易发生损伤。





准备活动不当

- 不作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；准备活动的量过大、时间过长。



◀ Back



身体心理素质差



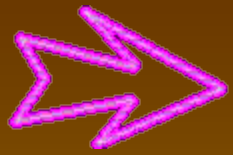
由于素质差，致使肌肉力量和弹性差，关节的灵活性和稳定性不够，反应迟钝，都可成为损伤的原因。



心情不好情绪不高，对训练或比赛缺乏自觉性和积极性，思想不集中，急噪、胆怯、犹豫等，都容易导致动作失常而引起损伤。

。





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。





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、反应迟钝、身体协调性差而导致损伤。



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。

常见的运动损伤

- 胫腓骨疲劳性骨膜炎
- 骨折
- 腰损伤
- 肌肉痉挛
- 韧带拉伤
- 肌肉拉伤
- 踝关节扭伤
- 网球肘



专业医学材料

网球肘

- 多发生在网球、羽毛球、乒乓球、投掷等项目中的。
- 打球时由于用力过猛，球的冲击力作用于腕伸肌或被动牵扯造成的。
- 肘关节外侧剧烈疼痛，并放射，尤其在旋前臂时加剧。
- 停止运动，休息，热敷按摩。



专业医学材料

踝关节扭伤



- 是体育运动中最常见的一种关节韧带损伤。
- 多发与篮球、足球、跳远、跳高、赛跑、滑雪和溜冰等运动中。
- 踝关节的准备活动未充分做好，跑跳时用力过猛，落地的姿势不当，地面不平等。
- 停止锻炼，高抬伤肢，**12小时内冷敷,24-36小时**时候需热敷。恢复性练习。

肌肉拉伤



- 机理：
 - 1 由于肌肉做主动的猛烈收缩，其力量超过了肌肉本身所能承受的能力。
 - 2 肌肉用力牵伸时超过了肌肉本身有的伸展程度，引起拉伤。
- 预防：
 - 1 准备活动--量力而行，不用力过猛。
 - 2 注意练习场所的温度。
 - 3 拉伤后重新锻炼。

韧带损伤

- 易发生的部位是踝关节、腕关节和膝关节。
- 治疗方法主要是止痛和加快消肿，局部冷敷，加压包扎，抬高伤肢。
- 如何预防：支持保护带；减少冲撞；多做关节练习；平整的场地。



胫腓骨疲劳性骨膜炎

- 初参加体育锻炼的人发病率高。
- 跑跳时间过长，小腿肌肉在胫腓骨的附着点受到过分的牵拉，刺激骨膜引起炎症
- 预防：避免剧烈运动中的碰撞



骨折



- 表现:疼痛、肿胀、皮下淤血、功能丧失、出现畸形等。
- 预防: 避免剧烈运动中的碰撞。
- 治疗: 停止活动, 进行急救。固定包扎。

肌肉痉挛

- 抽筋，是肌肉持续不自主的强直收缩。
- 常见小腿腓肠肌，足底屈拇肌和屈趾肌。
- 原因：
 - 1 大量的排汗。
 - 2 肌肉快速连续收缩。
 - 3 寒冷的刺激。
- 预防：
 - 1 准备活动--量力而行，不用力过猛
 - 2 注意练习场所的温度。
 - 3 拉伤后重新锻炼



如何预防



- ☺ 思想重视
- ☺ 做好准备活动
- ☺ 加强易伤部位的训练
- ☺ 科学训练，防止疲劳状
- ☺ 态下大运动量训练
- ☺ 加强保护和自我保护

思想重视

- 体育锻炼的目的时促进身体的生长和发育，增强体质，提高健康水平，参加者要明确体育运动的目的，在思想上重视对运动损伤的预防和懂得如何进行预防。



专业医学材料

做好准备活动

- 准备活动要充分，有针对性既要做一般准备活动，也要做专项准备活动。准备活动的内容于量应依训练内容、比赛情况、个人机体状况、气象条件等等而定。



加强易伤部位的训练

- 有针对性的加强容易受伤和相对较薄弱部位的肌肉力量和伸展性练习，提高它们的功能，是积极预防运动损伤的一种有效手段。



科学训练，防止疲劳状态下大运动量训练

- 运动量、运动强度和动作难度必须与身体状况和训练水平相适应。要遵循渐进和区别对待的原则。学习动作时，要从简到繁，由易到难，从分解到完整动作。



加强保护和自我保护

- 参加体育锻炼时要学会自我保护的方法，防止损伤的出现。例如：当重心不稳而快摔到的一瞬间，要立即低头、屈肘团身，以肩背部着地，顺势滚翻，决不可用手直臂撑地，以免发生腕部或前臂骨关节脱位。在进行力量器械练习时，应有懂得保护方法和人和教练进行保护。以防止意外事故的发生。

运动损伤的常见急救



- 出血的急救办法（一切有出血的伤员）
- 急救包扎的方法（对于损伤较严重，呼吸困难者）
- 人口呼吸及胸腔外挤压法（对于损伤较严重，呼吸困难者）
- 骨折急救固定的方法



专业医学材料

• 出血和止血

出血的分类

- 根据损伤血管的种类，出血可分为：动脉出血、静脉出血、毛细血管出血。
- 根据受伤出血的流向可分为：外出血、内出血。由于内出血不易发现，容易发展成大出血，故危险性很大。

止血法

- 1.冷敷法:
- 2.加压包扎止血法:
- 3.抬高伤肢法:
- 4.屈肢加压止血法:
- 5.指压止血法:
- 6.止血带止血法

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/596003020105010215>