

# 关于运动损伤的康 复分析



- 在我国，意外伤害已成为0至14岁少年儿童的第一位死因，且发生率正呈上升态势。因此，作为培养、教育、监护少年儿童健康成长的学校和体育教师，应使青少年学生牢固树立自救与互救的现代急救意识，并把相应的急救技能传授给学生。



# 第一节 运动损伤概论

- 运动损伤是指在运动过程中所发生的各种损伤。它是运动医学的重要组成部分。
- 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。



# 一、运动损伤的分类

- 按伤后皮肤或粘膜完整分：  
（开放性损伤、闭合性损伤）
- 按伤后病程的阶段分：  
（急性损伤、慢性损伤）
- 按受伤的组织结构分：  
（肌肉损伤、肌腱损伤、内脏损伤等）
- 按损伤的轻重程度分：  
（轻伤、中等伤、重伤）



## 二、运动损伤的原因

- 思想麻痹大意；
- 运动前准备活动不充分；
- 运动情绪低下或恐惧，以及过分紧张；
- 内容组合不科学，方法不合理等；
- 场地或器械因素；
- 自然环境以及运动服装不合要求等。



# 三、运动损伤的发生规律

其潜在因素为：

- 其一、运动项目及其技战术动作对人体的特殊要求；
- 其二、人体自身某些部位在运动中所表现出的解剖生理弱点。



## 四、运动损伤的预防

- 加强安全教育，克服麻痹思想，提高预防意识；
- 认真做好准备活动，对可能发生运动损伤的环节和易伤部位，要及时做好预防措施；
- 合理组织安排锻炼，合理安排运动量，防止局部运动器官负担过重；
- 加强保护与帮助，特别要提高自我保护能力。



## 第二节 常见运动损伤的处理

### 一、软组织损伤

- 软组织损伤是皮肤、肌肉筋膜、肌腱腱鞘、韧带、关节囊、滑囊、血管、神经等组织的损伤。根据伤部皮肤和粘膜是否完整，分为开放性损伤和闭合性损伤两类。



## 擦伤

- 小面积擦伤，可以用红药水涂抹伤口即可。大面积擦伤，先用生理盐水洗净，再涂抹红药水，再用消毒布覆盖，最后用纱布包扎。面部擦伤最好不用龙胆紫等染色剂涂抹。
- 关节处皮肤擦伤，先要洗净，然后用消炎油膏涂抹，盖上无菌纱布，粘膏固定，必要时缠上绷带。



## 撕裂伤

- 轻度开放伤，用红药水涂抹即可；裂口大时，则需止血和缝合伤口，必要时注射破伤风抗毒血清，以防破伤风症。如肌腱断裂，则需要手术缝合。



## 挫 伤

- 在24小时内冷敷或加压包扎，抬高患肢或外涂中药。24小时以后，可按摩或理疗。进入恢复期可进行一些功能性锻炼。如果怀疑内脏损伤，则临时处理后，送医院检查和治疗。



## 肌肉拉伤

- 轻者可即刻冷敷，局部加压包扎，抬高患肢。24小时后可施行按摩或理疗。如果肌肉已大部分或完全断裂者，在加压包扎急救后，固定患肢，立即送医院手术缝合。



## 二、关节、韧带扭伤

- 原因与症状

受外力的触击或撞击；运动时身体落地重心不稳向一侧倾斜或踩在他人足上或高低不平的地面上而致伤。伤后局部能力立即丧失，有明显肿胀、疼痛等。



## 处 理

- 伤后立即抬高患肢，伤情严重的要立即冷敷或用自来水冲淋，加压包扎，固定休息；使毛细血管收缩，防止肿胀。
- 24小时后即可拆除包扎，可采用热敷、理疗，使毛细血管扩张，促进血液循环。
- 严重扭伤；如韧带断裂，关节脱位，应尽快到医院缝合或做固定处理。



### 三、膝关节侧副韧带损伤

- 这种损伤以内侧损伤较常见，多发生在膝关节处，小腿突然外旋，或足部固定，大腿突然内收内旋，都可使内侧副韧带损伤。如旋风脚落地方法不当，极易造成内侧副韧带损伤。另外，关节外侧受暴力撞击也可造成损伤。
- 症状表现为伤部疼痛，肿胀，皮下淤血，活动困难。
- 处置的方法是受伤后应立即冷敷，严重的要用绷带固定包扎。24小时后可按摩、热敷。



## 四、急性腰扭伤

- 运动时，身体重心不稳定或肌肉收缩不协调，腰部受力过重或脊柱运动时超过了正常生理范围都易引起腰部扭伤。
- 病状表现为伤后一侧或两侧当即发生疼痛，有时听到“格格”的响声，有时出现腰部肌肉痉挛和运动受限。轻微扭伤当时无明显疼痛感，第二天起床时觉得腰部疼痛，不能前屈，用不上劲，损伤部位有明显的压痛点。



## 处置的方法

- 是轻微扭伤可按摩、热敷。较严重的应让患者平卧，一般不应立即搬动。如果疼痛剧烈，应用担架抬送医院诊治。



## 第三节 运动损伤的康复

药物治疗

针灸疗法

拔罐疗法

按摩疗法

物理疗法

固定疗法

伤后康复锻炼

# • 药物



# 药物治疗

## （一）中草药治疗

中医治疗创伤性疾病，具有独特而系统的治疗法则和丰富多样的治疗方法，有着内外兼治、价廉简便、疗效较佳的特点

其治疗运动损伤的基本法则：

整体观

辩证施治



1、新伤药：适用于闭合性软组织损伤的早期，伤处有红肿热痛者，药末加水或蜂蜜调和，外敷

2、活血生新剂：适用于闭合性软组织损伤的中期，伤处红热消退，尚肿痛，药末加水、少量酒精、蜂蜜调成稀糊状，煮沸后冷却，外敷。

3、旧伤药：适用于闭合性软组织损伤的后期（伤后一个月）及慢性损伤，药末加水或蜂蜜调和，外敷（同新伤药）。



4、 渗透药酒：适用于慢性劳损，药浸泡在酒中一个月，用药酒将纱布湿透，外敷，再盖于塑料纸，睡前用。

5、海桐皮熏洗药：适用于闭合性软组织损伤后期及慢性损伤。上药煎水，先熏后洗。30min/次，1-2次/天，注意防止烫伤。



6、椒盐酒：适用于闭合性软组织损伤的中后期。  
用于按摩递质。

7、内服中药；云南白药（止血好，外伤时直接洒于  
患处）、跌打丸（溶于消肿止痛精，正骨水，调  
成糊状，外敷，消肿止痛，用于软组织损伤早期）  
、七厘散、九分散、三七片、伤痛宁片。



## (二) 西药

- 1、75%酒精：消毒、脱碘、忌直接涂于伤口
- 2、2%碘酊：用于未破的疖、疮，蚊虫咬伤及皮肤消毒，忌直接涂于伤口。
- 3、2%红汞溶液：用于擦伤和小切伤，忌用于口腔内的伤口或与碘酒合用。
- 4、1%龙胆紫溶液：用于皮肤、粘膜损伤，口腔溃疡，忌用于关节部位、脸部。



5、3%过氧化氢溶液：用于清洗创伤、溃疡、脓窦等，有消毒和软化伤痂的作用。

6、0.9%NaCl溶液：清洗伤口、去除加皮、敷料。

7、消炎药膏：消炎杀菌，预防感染。

8、松节油，樟脑酊：外涂或作按摩递质，运动后，外涂松节油，消除疲劳



## 附：局部药物注射疗法

局部药物注射疗法是治疗运动损伤的常用方法。其中对创伤性腱鞘炎、滑囊炎、肌肉拉伤、损伤性肌腱炎、肘内侧副韧带损伤、肩袖损伤等治疗效果最佳。



## (一) 常用药物及作用

- 1、常用药物：普鲁卡因、醋酸氢化可的松、强的松龙及透明质酸酶
- 2、作用：抑制神经纤维传导，扩张血管，消炎，抗变态，减轻炎症细胞浸润和防止或减轻水肿



## (二) 注射方法

1、注射剂量：应根据损伤组织的种类和损伤部位而定。单纯检验诊断是否正确时，用普鲁卡因即可。用于治疗运动创伤时，常与其他合用。每5—7天注射一次，每处连续使用一般不超过3次。

2、操作方法：注射方法和部位是否正确对疗效的影响很大。注射后疼痛即可消失，但几小时后因普鲁卡因药性已过，局部疼痛又可复发，甚至比注射前更重些。但一天后疼痛逐渐减轻并消失，应嘱咐伤员两天内暂停患部运动。



### (三) 注意事项

- 1、运用副皮质激素治疗运动创伤，已被国内外广泛采纳，但要避免滥用。
- 2、激素对创伤性腱鞘炎、滑囊炎、肌肉拉伤、损伤性肌腱炎、肘内侧副韧带损伤、肩袖损伤等治疗效果较好。脊椎棘突骨膜炎、踝关节韧带损伤、髌骨软骨病的疗效较差，只能减轻症状，不易治愈。



3、对急性损伤有组织断裂、血肿或水肿严重者，均不宜使用。

4、对急性小创伤或慢性损伤可以采用激素局部治疗，但注射的药量、次数都要严格控制，并掌握正确的注射方法。



# 针灸治疗

针：针刺，是一种利用各种针具刺激穴位来治疗疾病的方法

灸：艾灸，是一种用艾绒在穴位上燃烧或薰熨来治疗疾病的方法

作用：疏通经络、调和阴阳、扶正祛邪

方法：针刺法、电针法、灸法



- 拔罐



## 拔罐疗法



拔罐疗法俗称拔火罐。它是以杯罐为工具，利用火的燃烧造成罐内负压，使其吸附在身体的一定部位（穴位）上来治疗疾患的一种疗法



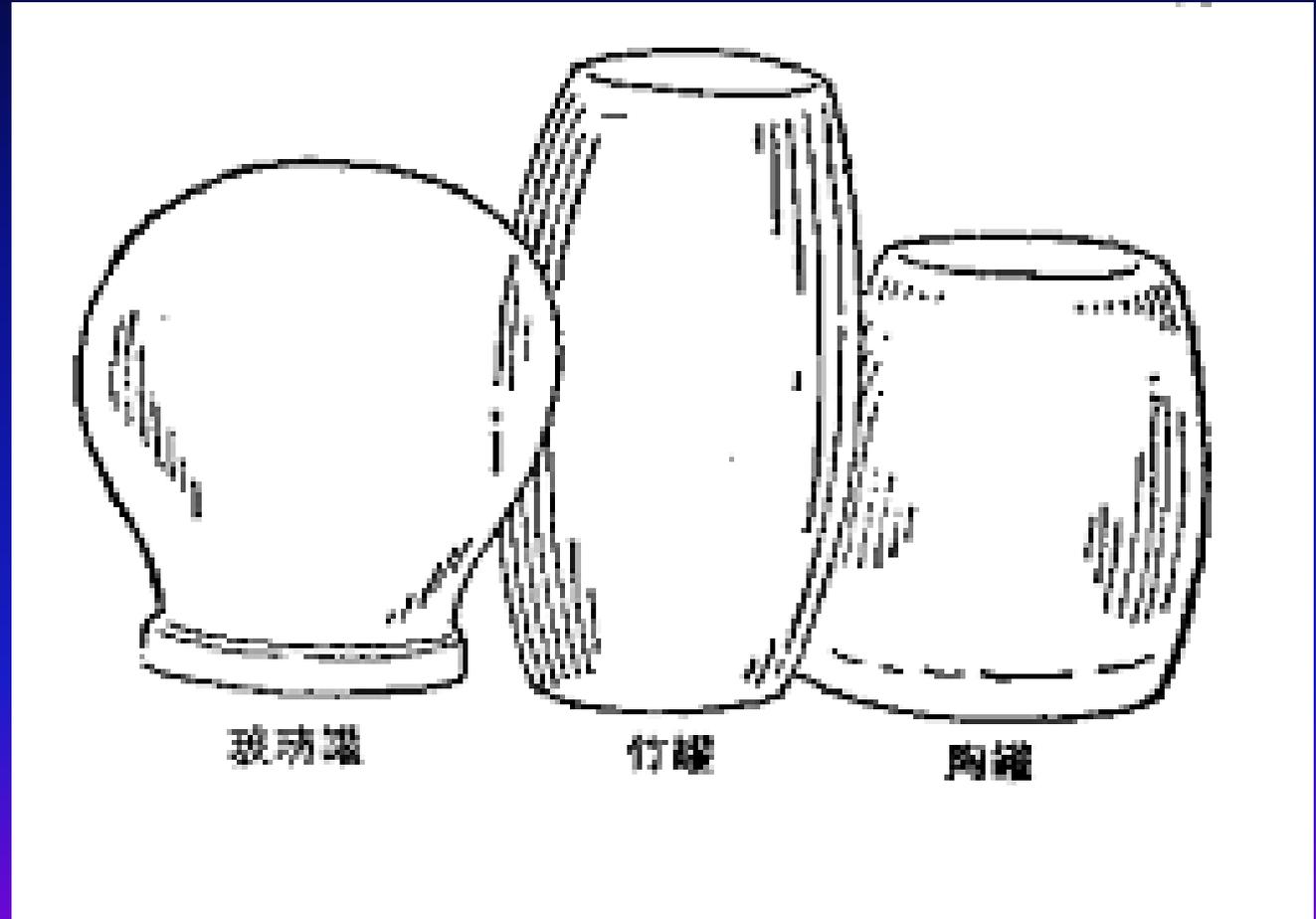
# 罐的种类

竹罐

陶罐

玻璃罐

- 抽气罐
- 多功能罐
- 替代罐



火罐的选择：面积大，肌肉厚的地方，  
用大中罐，反之用小罐



# 一、拔罐的作用

- 1、溶血的作用：局部毛细血管充血甚至破裂产生淤血，淤血消退过程中产生自身溶血
- 2、通经活络：在穴位上拔罐时，吸力对穴位的直接刺激起到针灸的作用
- 3、热疗作用：使局部温度升高，促进局部血液循环



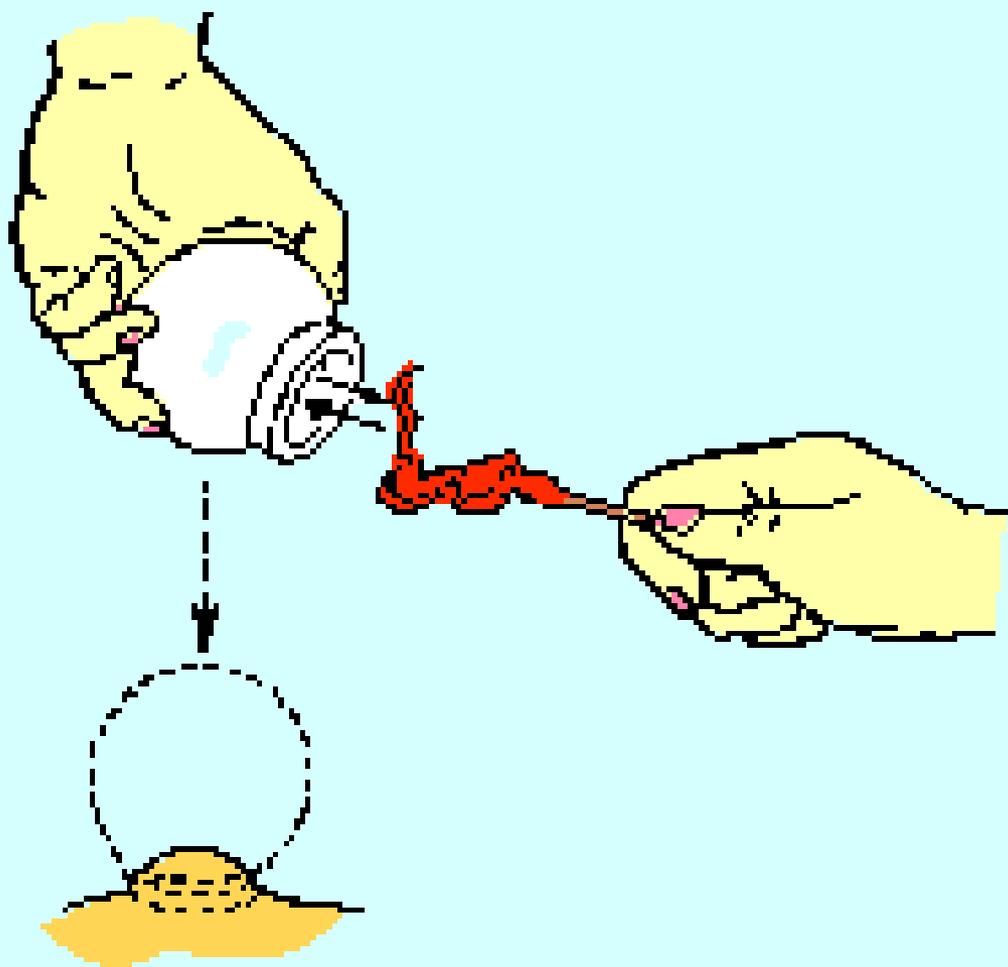
## 二、拔罐的方法

1、投火法：用点燃的小纸片或酒精棉球投入罐内，迅速将罐罩扣在应拔部位。适用于侧面

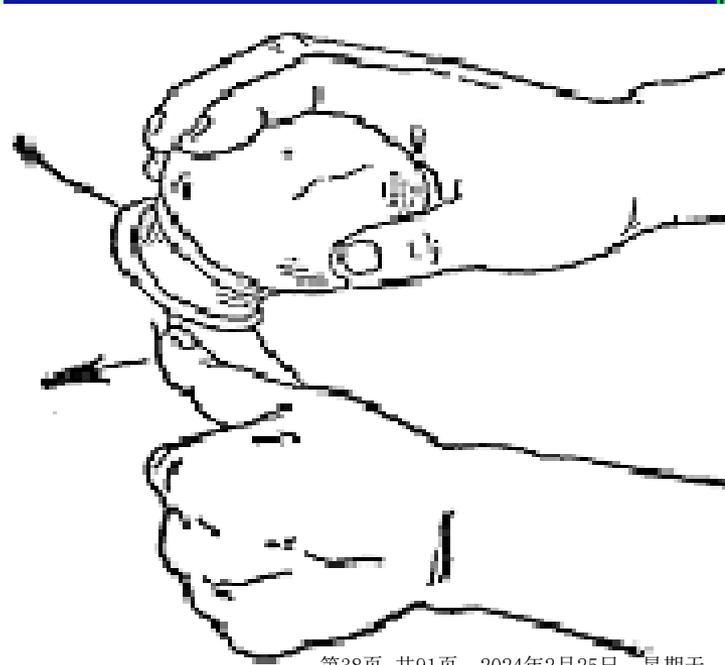
2、贴棉法：将一块酒精棉球贴在罐内壁上，点燃后罩扣在施拔部位



3、闪火法：用镊子夹着点燃的酒精棉球伸入罐内旋转燃烧片刻，迅速抽出，立即将罐罩扣在施拔部位。比较安全，常用



起罐



### 三、拔罐的应用

1、留罐法：留罐的时间按罐的大小和吸力而定，大的、吸力强的，3—5min，小的、吸力弱的，10—20min，气候炎热，可缩短，寒冷天气可稍延长。一般以皮肤颜色变为红紫色为度。

- 2、闪罐法：火罐拔上后又立即取下再拔，反复吸拔多次，直至皮肤潮红为止。神经麻痹 局部皮肤麻木功能减退之虚证，不适合留罐的部位（暴露部位）



3、走罐法：适合于面积较大肌肉丰厚的部位，如腰背部、大腿部，有刮痧效应，注意调节吸力

- 4、刺血拔罐法：适合于软组织损伤、丹毒、皮肤病，注意：调节出血量



### 三、适应证和禁忌证

**适应症：**急性闭合性软组织的后期（伤后一个月），陈旧性损伤、慢性劳损、风湿痹痛、肌肉痉挛、慢性关节炎。

**禁忌证：**年老体弱，皮肤过敏，浮肿，出血性疾病，开放性受伤部位以及孕妇的腰、腹部，不能拔火罐。



## 四、 注意事项

- 1、取舒适的体位，不能移动，若感到局部紧而痛，或烧灼痛，应起罐，检查是否烫伤或皮肤过敏，另外闪火时，不能烫罐口。
- 2、拔罐过程中，病人出现头晕、恶心、大汗、面色苍白等不适时，立即起罐，平卧，饮温开水休息，重者或昏迷时可掐人中、合谷、涌泉、内关
- 3、起罐后，皮肤发红，青紫，属正常反映，若有水泡，消毒针刺破，涂上紫药水。



# 按摩疗法

亦称推拿，是运用各种不同的手法或手的代替物刺激人体体表的一定部位或穴位，以提高或改善人体生理功能，消除疲劳和防治疾病的一种方法。这种方法简便易行，经济实用，适用性广。既无服药之苦，又无针刺之痛。



- 物理疗法



# 运动创伤的物理治疗

**物理治疗 (Physiotherapy或Physical Therapy)** 是以一种预防、治疗、及处理因疾病或伤害所带来的动作问题的医疗专业。主要是借着自然界中的物理因子（声光水冷电热力）、运用人体生理学原理法则等，针对人体局部或全身性的功能障碍或病变，施予适当的非侵入性、非药物性治疗来处理患者身体不适和病痛治疗方式，使其尽可能地恢复其原有的生理功能。



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/625033104324011133>