

# 运动损伤的预防和处理



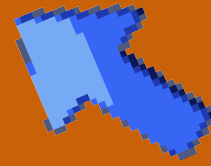


# 运动损伤概述



n **运动损伤**：在体育运动中，造成人体组织或器官在解剖上的破坏或生理上的紊乱，称为运动损伤。

# 运动损伤的原因



 1、思想因素

 2、准备活动不当

 3、身体心理素质差

 4、技术动作的缺点和错误

 5、带伤练习和疲劳状态下训练

 6、气候不良与场地不适应

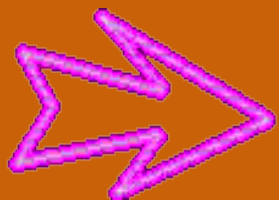




# 思想因素

- 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



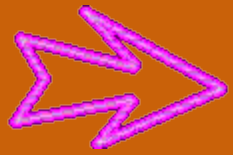
由于身体素质差，致使肌肉力量和弹性差，关节的灵活性和稳定性不够，反应迟钝，都可成为损伤的原因。



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，急躁、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。

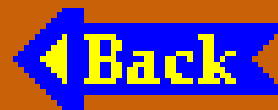






## 带伤练习和疲劳状态下训练

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。



# 常见的运动损伤救治

- 擦伤
- 挫伤
- 撕裂伤
- 肌肉拉伤
- 关节扭伤
- 肌肉痉挛
- 胫腓骨疲劳性骨膜炎
- 脱臼
- 出血
- 骨折

# 擦伤

- 擦伤是钝器物与皮肤表皮层摩擦而造成的以表皮剥脱为主要的损伤，又称表皮剥脱，是开放伤中最轻的一类创伤。
- 小面积擦伤，清洗伤口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，然后用消毒布覆盖，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。

# 挫伤

- **挫伤**是指由钝器作用造成以皮内或/和皮下及软组织出血为主要改变的闭合性损伤。挫伤的实质是软组织内较小的静脉或小动脉破裂出血，血液主要在皮下疏松结缔组织和脂肪层内。
- **处理**：在受伤**24**小时内，局部可用冷敷，可以使皮毛血管收缩，组织水肿消退，起到止血消肿止痛的作用。

# 撕裂伤

- **撕裂伤**是锐器暴力作用于体表，由于急剧牵拉或扭转，造成皮肤和皮下组织撕裂
- 轻度开放伤，清洗伤口，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。

# 肌肉拉伤

- 肌肉拉伤是肌肉在运动中急剧收缩或过度牵拉引起的损伤。肌肉拉伤后，拉伤部位剧痛，用手可摸到肌肉紧张形成的索条状硬块，触疼明显，局部肿胀或皮下出血，活动明显受到限制。
- 拉伤可能是细微的损伤，也可能是肌纤维部分撕裂，甚至是完全断裂。
- 肌肉拉伤的部位多为：大腿后部肌群、腰背肌、小腿三头肌、腹直肌等。
- 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。

# 关节扭伤



- 扭伤是指四肢关节或躯体部位的软组织(如肌肉、肌腱、韧带等)损伤，没有出现骨折、脱臼、皮肉破损等。临床主要表现为损伤部位疼痛、肿胀和关节活动受限，多发于腰、踝、膝、肩、腕、肘、髋等部位。是体育运动中最常见的一种关节韧带损伤。
- 停止锻炼，高抬伤肢，**12**小时内冷敷，每3到4小时进行**15**分钟冷敷(可以缓解肿胀)。请注意不能直接用冰块接触皮肤。保持拉伤的肌肉处于抬高的位置可以缩短症状持续时间
- **24-36**小时时候需热敷。恢复性练习。



# 肌肉痉挛

又称抽筋，是指肌肉突然、不自主的强直收缩现象，会造成肌肉僵硬、疼痛难忍。



■ 原因：1 大量的排汗，会有大量电解质流失。

2 肌肉快速连续收缩肌肉会有大量的乳酸堆积，而乳酸会不断的刺激肌肉痉挛。，

3 寒冷的刺激。

处理方法： 发生肌肉痉挛时，通常只要向相反的方向牵引痉挛的肌肉，使之拉长，一般疼痛都可以得到缓解。处理时要注意保暖，牵引用力要均匀，切忌暴力，以免造成肌肉的拉伤。

腹部肌肉痉挛时，可做背部伸展运动以拉长腹肌，还可以进行腹部的热敷及按摩。

小腿肌肉痉挛时，可伸直膝关节，勾起脚尖同时双手握住脚用力向上牵引即可。

游泳中发生肌肉痉挛时不可惊慌，可先吸一口气，仰浮於水面，并立即求救，在水中自救的方法是用没抽筋的一侧手握住抽筋的脚趾，用力向身体的方向拉，同时用抽筋一侧的手掌按住抽筋腿的膝盖上，帮助膝关节的伸直，待痉挛缓解后，在慢慢游向岸边。

# 胫腓骨疲劳性骨膜炎

- n 初参加运动训练的人，尤其是青少年较常见的运动损伤，有典型的运动史、发病史和反复疼痛史。多是在跑跳练习中，身体重力以及支撑反作用力反复作用于下肢，其小腿肌肉附着骨膜处长期受到牵拉、摩擦，致使胫腓骨骨膜出现炎症。
- n 症状：小腿胫腓骨疼痛，大运动量后疼痛加剧，手触、走路支撑时均有疼痛感。
- n 治疗：早期症状较轻的病人，无需特殊治疗，用弹力绷带裹扎小腿，减少下肢运动，休息时抬高患肢，大多数患者都可痊愈。经常疼痛或运动后疼痛较重的病人，应休息并用弹力绷带裹扎小腿，抬高患肢，可配合中药外敷、按摩、针灸、碘离子透入等

# 骨折



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

# 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。



# 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。



# 合理的准备活动

- 一般性准备活动：一般准备活动主要是一些全身性身体练习，主要包括慢跑、关节灵活性、柔韧性等，一般性准备活动的作用是提高整体的代谢水平和大脑皮层的兴奋状态，减少运动损伤的发生；
- 专门性准备活动是指与所从事的体育锻炼内容相适应的运动练习，其目的为专项训练做好准备，突出针对性，如打篮球前的熟悉球性、投篮、运球等，足球运动员的颠球，运球、定点射门等
- 时间和量：准备活动的时间和量是随体育锻炼的内容和量而定，以健身为目的的体育锻炼量一般较小，时间不宜过长，否则，还未进行体育锻炼身体就疲劳了。准备活动的时间一般为10分钟左右。气温较低时，准备活动的时间也适当长一些，量可大一些。气温较高时，时间可短一些，量可小一些。（心率在100-120次/分钟）



# 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，应有懂得保护方法的人和教练进行保护。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



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/637141163050006121>