

《常见运动损伤的预防及处理》 课件





2008北京奥运会刘翔因伤退赛

刘翔受伤位置（跟腱）



概

述

➤ 什么是运动损伤？

人体在体育运动过程中所发生的损伤，
即称之为**运动损伤**。

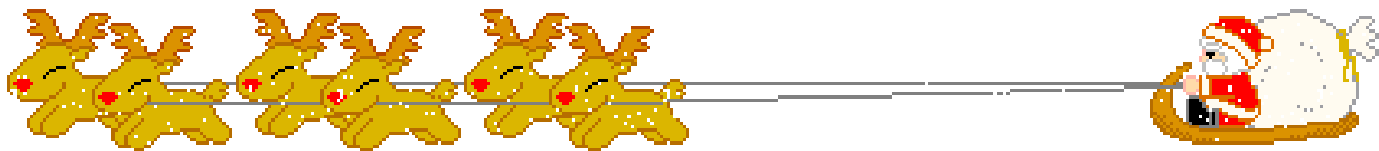
➤ 运动损伤带来的负面影响

它不仅仅影响个人的身体健康、学习和工作，
同时不能参加正常的训练和比赛，妨碍运动成绩的提高，
缩短运动寿命，严重者还可使人致残、死亡，
对开展体育运动造成不良的社会影响和心理影响，
对人的日常生活带来便。



学生讨论：

- 请同学们想想，在你们进行体育锻炼的过程中，都遇到过那些运动损伤？
- 大家遇到的运动损伤都有什么样的感觉啊？你们是怎样处理的？
- 以踝关节损伤为例说明^^^



常见的运动损伤

- 擦伤、挫伤
- 肌肉痉挛
- 韧带拉伤
- 肌肉拉伤
- 踝关节扭伤
- 骨折
-





2024/11/11
擦伤

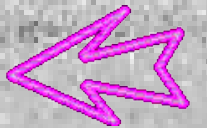


挫伤

肌肉痉挛



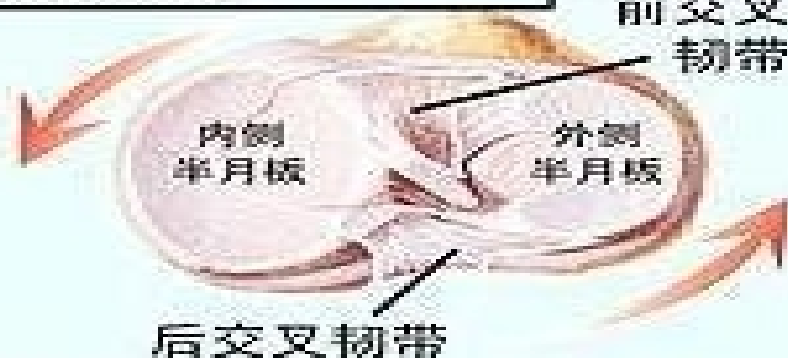
2024/11/11



膝关节十字韧带（又称交叉韧带）位于髌骨和股骨之间，包括前交叉韧带和后交叉韧带

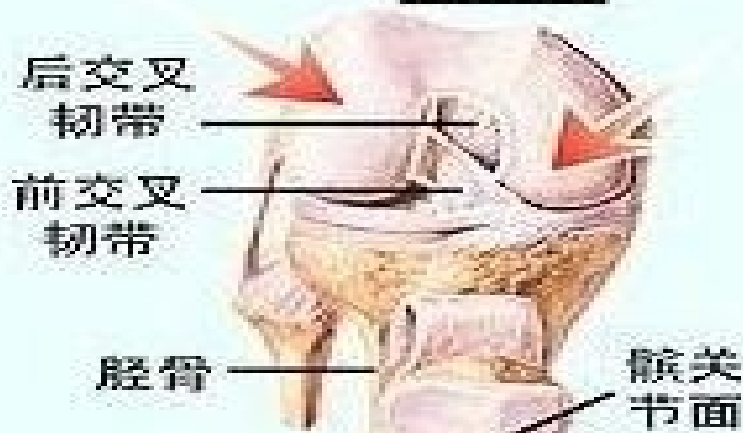
过度外旋外翻、内旋内翻以及过度背曲时易造成前交叉韧带受伤

膝关节横断面



前交叉韧带主要限制胫骨向前移位、膝内翻及外翻弯曲及限制胫骨内旋

膝关节前面观



2024/11/11

后交叉韧带主要限制胫骨向后移位、足内翻及弯膝九十度时胫骨外转

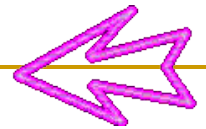
膝关节侧面观



刘翔受伤位置（跟腱）







常见运动损伤的分类

■ 按照伤后皮肤、粘膜是否完整分类

1、开放性损伤

伤后皮肤或粘膜的完整性遭到破坏，受伤组织有裂口与体表相通。如擦伤、刺伤、撕裂伤及开放性骨折。

2、闭合性损伤

伤后皮肤或粘膜仍保持完整，受伤组织无裂口与体表相通。例如，挫伤、关节带扭伤、肌肉拉伤、闭合性骨折等。



常见运动损伤的分类

按损伤的病程分类

1、急性损伤

直接或间接外力一次作用而致伤者，伤后症状迅速出现，病程一般较短；

2、慢性损伤

按病因分为两类：

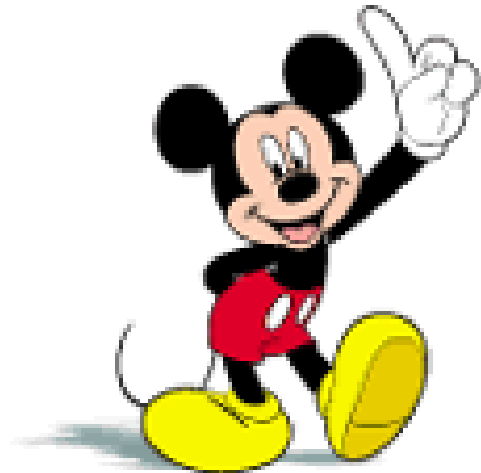
陈旧伤：急性损伤后因处理不当而致反复发作；

劳损伤：由于局部运动负荷量安排不当，长期负担过重超出了组织所能承受的能力，局部过疲劳致伤。

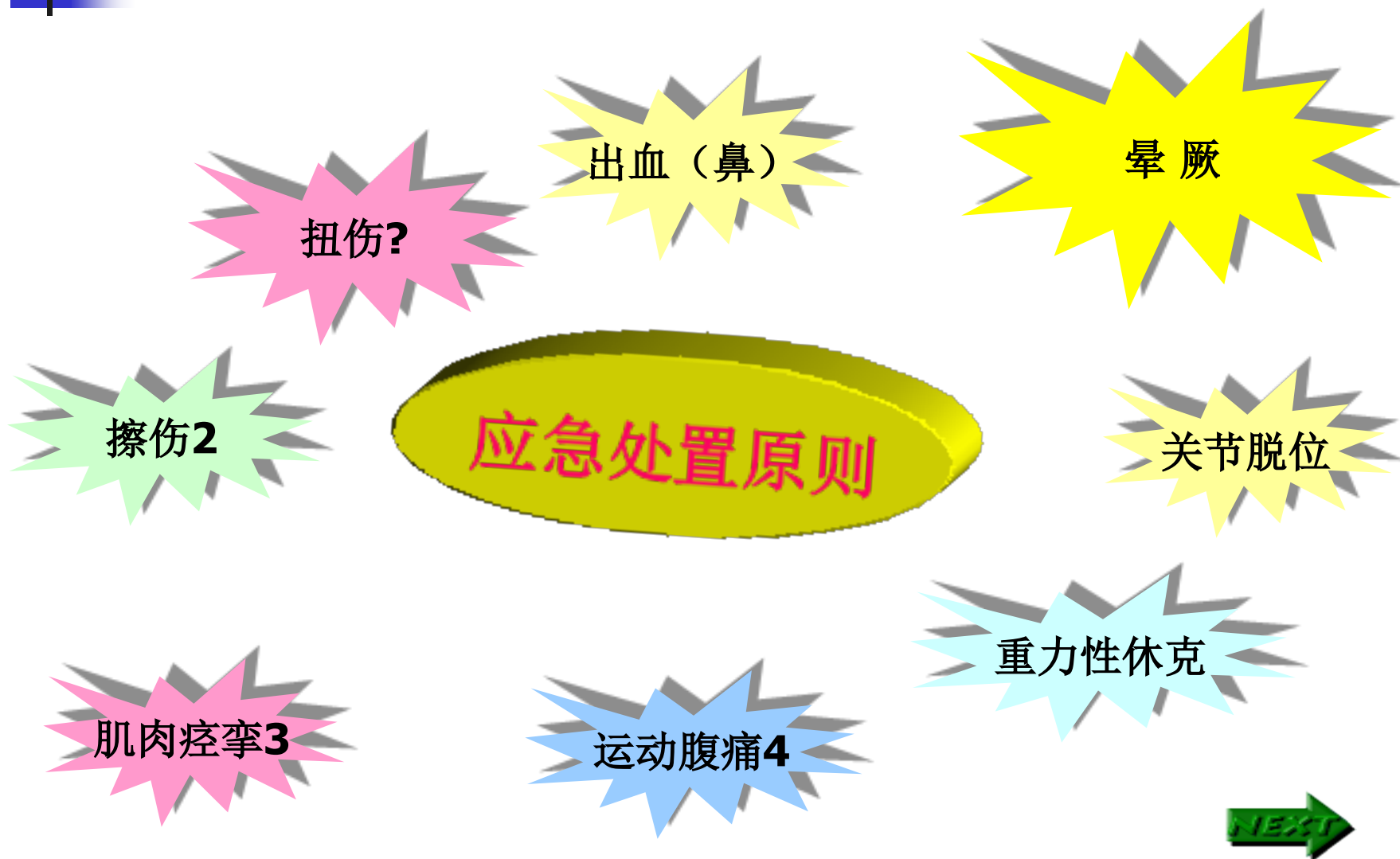
病症特点：症状出现缓慢，病程迁延较长

二. 运动损伤的分类

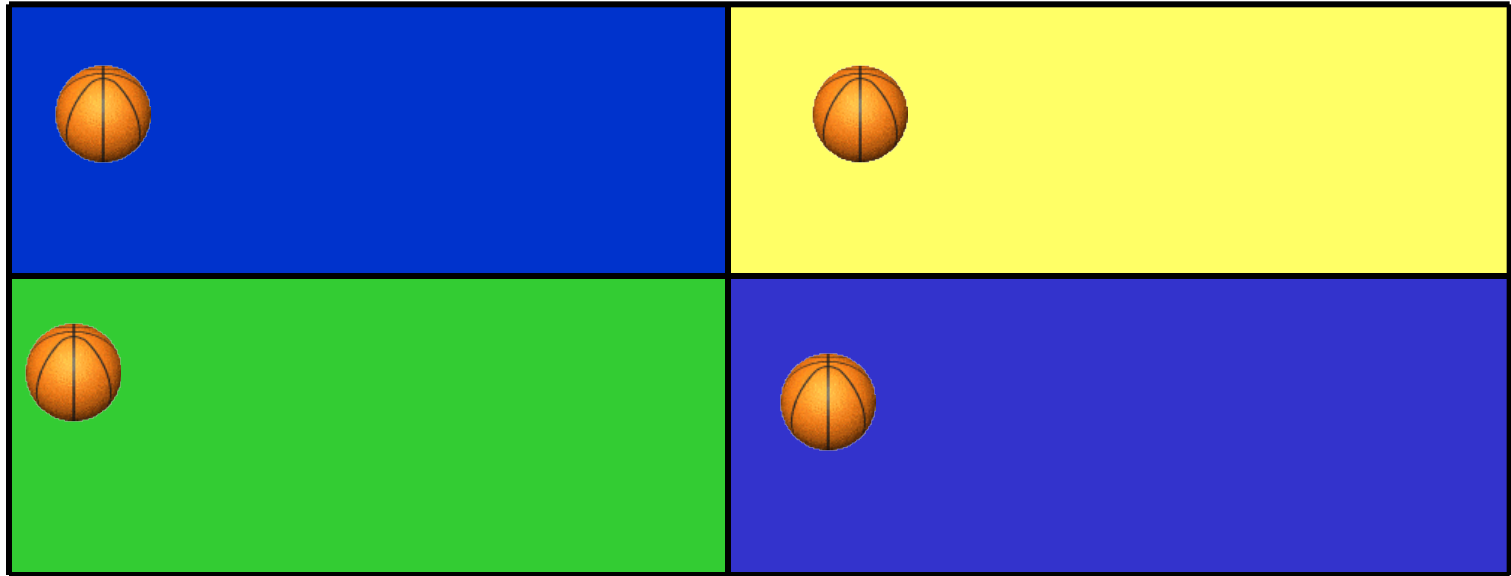
- 按损伤组织的种类分：
- 肌肉肌腱损伤、滑囊损伤、关节囊和韧带损伤、骨折、关节脱位、内脏损伤、脑震荡、神经损伤等。



常见的运动损伤及简单处理方法



应急处置原则 (RICE)



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/698020132052006067>