



21世纪体育系列规划教材 • 西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订

运动性损伤治疗

YUNDONGXING SUNSHANG ZHILIAO

主 编 邹克扬 贾 敏



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



21世纪体育系列规划教材 • 西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订

运动性损伤治疗

YUNDONGXING SUNSHANG ZHILIAO

主 编 邹克扬 贾 敏



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

运动性损伤治疗 / 邹克扬, 贾敏主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-303-19226-7

I. ①运… II. ①邹… ②贾… III. ①运动性疾病—损伤—治疗 IV. ①R873

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 172798 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京市中印联印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170 mm×230 mm

印 张: 20.75

字 数: 370 千字

版 次: 2015 年 7 月第 1 版

印 次: 2015 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 36.00 元

策划编辑: 周光明

责任编辑: 周光明

美术编辑: 高 霞

装帧设计: 高 霞

责任校对: 陈 民

责任印制: 陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010—58800697

北京读者服务部电话: 010—58808104

外埠邮购电话: 010—58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010—58808284

西南区体育教材教法研究会理事会成员名单

顾 问 朱国权（云南民族大学）
左庆生（遵义师范学院）

理 事 长 姚 鑫（贵州师范大学）

副理事长 郭立亚（西南大学）
刘 炜（贵州大学）
孙振武（云南师范大学）
陈雪红（楚雄师范学院）
梁 健（红河学院）
文革西（西南民族大学）
郭 颂（贵州民族学院）
孟 刚（贵州师范大学）
张群力（昆明学院）
谭 黔（遵义师范学院）
吕金江（曲靖师范学院）

秘 书 长 周光明（北京师范大学出版社）

副秘书长 徐 明（西藏民族学院）
高 徐（贵州理工学院）
汪爱平（遵义医学院）
朱智红（滇西科技师范学院）
王建中（楚雄师范学院）
顾晓燕（贵州大学）

常务理事 关 辉（楚雄师范学院）
王 萍（文山学院）
鄯安庆（贵阳学院）
于贵和（贵州大学）
邱 勇（贵州大学）

郑 锋（贵州工程应用技术学院）
雷 斌（贵州电子职院）
周 跃（昭通学院）
肖谋远（西南民族大学）
王 平（铜仁学院）
黄平波（凯里学院）
党云辉（思茅学院）
张 龙（六盘水师范学院）
杨庆辞（保山学院）
左文泉（云南师范大学）
余 斌（贵州财经学院）
张兴毅（兴义民族师范学院）
邓文红（安顺学院）
苏 阳（遵义师范学院）
颜 庆（遵义师范学院）

教材编审委员会

主 任 孟 刚（兼）（贵州师范大学）

副 主 任 姚 鑫（兼）（贵州师范大学）

王洪祥（昆明学院）

陈雪红（兼）（楚雄师范学院）

吕金江（兼）（曲靖师范学院）

于贵和（兼）（贵州大学）

梁 健（兼）（红河学院）

前言

2007年是新中国的缔造者毛泽东主席“发展体育运动，增强人民体质”题词52周年，是国务院《全民健身计划纲要》颁布12周年。同年，中共中央国务院发出《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》。我国启动了“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。目前，举国上下以迎接2008年北京奥运会为契机，进一步加强了群众体育特别是青少年体育健身活动。增强青少年学生体质，对于全面落实科学发展观，深入贯彻党的教育方针，使广大青少年学生身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，成为中国特色社会主义事业的合格建设者和可靠接班人，具有非常重要的意义。为促进群众体育特别是青少年体育健身活动健康有序发展，积极研究预防和治疗运动性损伤，就显得非常必要。这对于广泛开展体育健身运动和竞技体育，加强体育教学和运动训练都具有非常重要的意义。有利于更好地增强广大人民群众的身体素质，促进身心健康；有利于促进广大青少年学生德智体美全面发展，健康成长，更好地为祖国服务；有利于切实加强竞技体育，提高广大运动员的专业技术水平和运动成绩。

本书分上下两篇。上篇总论共4章，主要介绍运动性损伤概论，包括运动性损伤的分类、病因、发病规律及其特点；运动性损伤的检查与诊断；运动性损伤的急救；并详细介绍祖国医学对运动性损伤的治疗，包括中医方法、推拿按摩、针灸疗法、拔罐疗法、小夹板固定法等，同时介绍现代医学的封闭疗法、物理疗法、石膏绷带固定法、牵引疗法和手术疗法。还提出运动性损伤的康复和功能锻炼等。

下篇各论共9章，主要介绍肩部、肘部与前臂、手部、骨盆与股部、膝部、小腿、足踝部、头颈、胸腹部和腰背部等部位的运动性损伤。编写体例是，首先介绍运动性损伤的概念、病因病理、临床表现，治疗包括整复、固定、中药治疗、功能锻炼和预防等。

通过学习本书，力求实现以下目标。

(1) 熟悉掌握运动性损伤的基本知识、病因病理、临床表现、治疗、功能锻炼和预防等，有效地预防及治疗运动性损伤。

(2) 运用运动性损伤的基本理论和方法技术，对体育教学、运动训练、比赛及其体育健身运动提供科学依据，进行有效的指导。

(3) 研究运动性损伤，有利于正确地锻炼、改善运动条件、改进体育教

学和运动训练的方法；有利于提高运动成绩；有利于更好地起到增强体质、增进健康的效果。

本书适用于高等院校体育专业的师生、专业运动员、集训运动员的教学教辅用书，可以作为医务工作者的参考书，也适合于舞蹈、戏剧、杂技演员以及参加体育健身活动的广大人民群众。

本书的编写工作承蒙贵州师范大学体育学院院长姚鑫教授的大力支持和帮助，贵阳中医学院第一附属医院骨科主任刘金华教授对书稿提出了许多有益的建议，贵州师范大学美术学院潘峰为本书绘图，在此一并表示衷心感谢！

由于编者水平有限，时间仓促，书中难免有疏漏之处，恳请同行和读者指正！

编 者
2015年6月

目录

Contents

上篇 总 论

第一章 运动性损伤概论 (1)

第一节 运动性损伤的

分类 (1)

一、根据运动性损伤组织的 种类分类 (1)

二、根据运动性损伤的轻重 程度分类 (1)

三、根据运动性损伤发病的 缓急分类 (2)

四、根据运动能力丧失的程 度分类 (2)

五、根据运动性损伤后皮 肤或黏膜的完整性、 有无创口与外界相通 分类 (2)

六、根据运动性损伤的病程 分类 (2)

七、根据运动技术与训练的 关系分类 (3)

第二节 运动性损伤的发病规律 及其特点 (3)

一、田径 (3)

二、球类 (3)

三、体操 (4)

第三节 运动性损伤的 病因 (5)

一、直接原因 (5)

二、潜在原因 (8)

第四节 运动性损伤的 预防 (9)

一、预防运动性损伤的 意义 (9)

二、运动性损伤的预防原则 和具体措施 (9)

第二章 运动性损伤的检查与 诊断 (12)

第一节 望诊 (12)

一、望神色 (12)

二、望姿态 (12)

三、望局部 (12)

第二节 问诊 (14)

一、询问一般情况 (14)

二、问过去史、家庭及个 人生活史 (16)

第三节 闻 诊 (16)

一、听关节的响声 (16)

二、听骨擦音 (16)

三、听骨传导音 (16)

四、听损伤引起皮下气肿的 摩擦音 (17)

第四节 切诊 (17)

一、脉诊 (17)

二、摸法·····	(18)
第五节 物理学检查与 诊断·····	(20)
一、X线检查·····	(20)
二、计算机体层摄影·····	(20)
三、磁共振成像·····	(20)
四、同位素骨扫描·····	(21)
五、关节镜检查与 诊断·····	(21)
第三章 运动性损伤的 急救·····	(22)
第一节 急救概述·····	(22)
一、运动性损伤急救 预案·····	(22)
二、现场的急救程序·····	(22)
第二节 包扎·····	(23)
一、包扎的要点和注意 事项·····	(23)
二、基本包扎方法·····	(24)
第三节 软组织损伤的 急救·····	(27)
一、闭合性软组织损伤的 急救·····	(27)
二、开放性软组织损伤的 急救·····	(29)
第四节 出血的急救·····	(30)
一、出血的分类·····	(30)
二、常用的止血方法·····	(31)
第五节 骨折的急救·····	(35)
一、骨折的分类·····	(35)
二、骨折的原因·····	(35)
三、骨折的诊断方法·····	(36)
四、骨折的征象·····	(36)
五、骨折急救的原则和注	

意事项·····	(36)
六、骨折急救的临时 固定·····	(38)
第六节 关节脱位的 急救·····	(42)
一、关节脱位的分类·····	(42)
二、关节脱位的原因·····	(43)
三、关节脱位的临床 表现·····	(43)
四、关节脱位的并 发症·····	(43)
五、脱位的急救原则和注 意事项·····	(44)
六、功能锻炼·····	(44)
第七节 心跳呼吸骤停的急 救(心肺复苏术)·····	(44)
一、心脏复苏术·····	(45)
二、呼吸复苏术·····	(46)
第八节 抗休克·····	(48)
一、休克的常见原因及 分类·····	(48)
二、休克的临床表现·····	(49)
三、创伤性休克的 治疗·····	(49)
第九节 伤员的搬运·····	(50)
一、徒手搬运法·····	(50)
二、器械及车辆搬 运法·····	(51)
第四章 运动性损伤的 治疗·····	(52)
第一节 中医治法·····	(52)
一、内治法·····	(52)
二、外治法·····	(55)

第二节 推拿按摩····· (58)	一、适应证····· (103)
一、推拿按摩的基本	二、剂量和疗程····· (103)
原理····· (58)	三、注意事项····· (103)
二、现代医学对推拿按摩	第六节 物理疗法····· (104)
的基本认识····· (59)	一、冷冻疗法····· (104)
三、推拿按摩的注意	二、温热疗法····· (104)
事项····· (60)	第七节 石膏绷带固
四、推拿按摩的基本	定法····· (104)
手法····· (61)	一、主要作用····· (105)
第三节 针灸疗法····· (77)	二、注意事项····· (105)
一、针刺法····· (78)	第八节 小夹板固定法·· (105)
二、艾灸法····· (79)	第九节 牵引疗法····· (106)
三、常用俞穴····· (80)	一、常用的牵引疗法·· (106)
四、督脉、任脉与常用	二、适应证····· (106)
奇穴····· (97)	三、注意事项····· (107)
第四节 拔罐疗法····· (101)	第十节 手术疗法····· (107)
一、拔罐的基本方法·· (101)	一、手术适应证····· (107)
二、拔罐的临床应用·· (101)	二、常见运动创伤的手术
三、注意事项····· (102)	要求····· (107)
第五节 封闭疗法····· (103)	三、注意事项····· (108)

下篇 各 论

第五章 肩部运动性损伤·· (109)	五、预防····· (117)
第一节 锁骨骨折····· (109)	第三节 冈上肌肌腱炎·· (117)
一、病因病理····· (109)	一、病因病理····· (118)
二、临床表现····· (109)	二、临床表现····· (118)
三、治疗····· (110)	三、治疗····· (119)
四、功能锻炼····· (111)	四、固定和功能锻炼·· (119)
五、预防····· (112)	五、预防····· (120)
第二节 肩关节脱位···· (112)	第四节 肩峰下滑囊炎·· (120)
一、病因病理····· (112)	一、病因病理····· (120)
二、临床表现····· (113)	二、临床表现····· (120)
三、治疗····· (113)	三、治疗····· (120)
四、功能锻炼····· (117)	四、功能锻炼····· (121)

第七章 手部运动性损伤 … (153)

第一节 桡骨下端骨折 … (153)

一、病因病理 …………… (153)

二、临床表现	(154)	二、临床表现	(168)
三、治疗	(154)	三、治疗	(168)
四、功能锻炼	(156)	四、预防	(168)
五、预防	(156)	第八节 手指关节扭	
第二节 腕舟骨骨折	(156)	挫伤	(168)
一、病因病理	(157)	一、病因病理	(168)
二、临床表现	(157)	二、临床表现	(169)
三、治疗	(157)	三、治疗	(169)
四、功能锻炼	(158)	四、功能锻炼	(170)
五、预防	(158)	五、预防	(170)
第三节 腕管综合征	(159)	第八章 骨盆与股部运动性	
一、病因病理	(159)	损伤	(171)
二、临床表现	(159)	第一节 股骨头骨骺炎	(171)
三、治疗	(160)	一、病因病理	(171)
四、预防	(161)	二、临床表现	(171)
第四节 桡骨茎突部狭窄性		三、治疗	(172)
腱鞘炎	(161)	四、预防	(173)
一、病因病理	(161)	第二节 股内收肌拉伤	(173)
二、临床表现	(161)	一、病因病理	(173)
三、治疗	(162)	二、临床表现	(173)
四、预防	(163)	三、治疗	(173)
第五节 腕部腱鞘囊肿	(163)	四、预防	(174)
一、病因病理	(163)	第三节 腓绳肌拉伤	(174)
二、临床表现	(164)	一、病因病理	(174)
三、治疗	(164)	二、临床表现	(175)
四、预防	(165)	三、治疗	(175)
第六节 屈指肌腱		四、功能锻炼	(176)
腱鞘炎	(165)	五、预防	(176)
一、病因病理	(166)	第四节 股四头肌挫伤	(177)
二、临床表现	(166)	一、病因病理	(177)
三、治疗	(166)	二、临床表现	(177)
四、预防	(167)	三、治疗	(177)
第七节 伸指肌腱断裂	(167)	四、功能锻炼	(178)
一、病因病理	(167)	五、预防	(178)

第五节 股骨干骨折 (179)

 一、病因病理 (179)

 二、临床表现 (179)

 三、治疗 (180)

 四、功能锻炼 (181)

 五、预防 (181)

第九章 膝部运动性损伤 ... (182)

 第一节 髌骨骨折 (182)

 一、病因病理 (182)

 二、临床表现 (182)

 三、治疗 (183)

 四、功能锻炼 (184)

 五、预防 (184)

 第二节 髌骨劳损 (184)

 一、病因病理 (184)

 二、临床表现 (185)

 三、治疗 (185)

 四、功能锻炼 (186)

 五、预防 (186)

 第三节 膝关节内侧副韧带
 损伤 (187)

 一、病因病理 (187)

 二、临床表现 (187)

 三、治疗 (190)

 四、功能锻炼 (191)

 五、预防 (191)

 第四节 膝关节外侧副韧带
 损伤 (191)

 一、病因病理 (191)

 二、临床表现 (191)

 三、治疗 (193)

 四、预防 (193)

 第五节 膝关节交叉韧带
 损伤 (193)

 一、病因病理 (194)

 二、临床表现 (194)

 三、治疗 (195)

 四、功能锻炼 (195)

 五、预防 (195)

第六节 膝关节外伤性
 滑膜炎 (196)

 一、病因病理 (196)

 二、临床表现 (196)

 三、治疗 (197)

 四、功能锻炼 (198)

 五、预防 (198)

第七节 半月板损伤 (198)

 一、病因病理 (198)

 二、临床表现 (198)

 三、治疗 (199)

 四、功能锻炼 (200)

 五、预防 (200)

第十章 小腿运动性损伤 ... (201)

 第一节 胫腓骨骨干
 骨折 (201)

 一、病因病理 (201)

 二、临床表现 (201)

 三、治疗 (202)

 四、功能锻炼 (205)

 五、预防 (205)

 第二节 胫腓骨疲劳性骨
 膜炎 (205)

 一、病因病理 (205)

 二、临床表现 (206)

 三、治疗 (206)

 四、预防 (207)

 第三节 跟腱断裂 (207)

 一、病因病理 (207)

二、临床表现	(208)	损伤	(224)
三、治疗	(208)	一、病因病理	(224)
四、预防	(209)	二、临床表现	(224)
第四节 创伤性跟腱腱		三、治疗	(224)
围炎	(209)	四、功能锻炼	(226)
一、病因病理	(209)	五、预防	(226)
二、临床表现	(210)	第二节 颈椎间盘突	
三、治疗	(210)	出症	(226)
四、功能锻炼	(211)	一、病因病理	(226)
五、预防	(211)	二、临床表现	(226)
第十一章 足踝部运动性		三、治疗	(227)
损伤	(212)	四、预防	(228)
第一节 踝关节骨折		第三节 肋骨骨折	(228)
脱位	(212)	一、病因病理	(228)
一、病因病理	(212)	二、临床表现	(229)
二、临床表现	(214)	三、治疗	(229)
三、治疗	(215)	四、功能锻炼	(231)
四、功能锻炼	(217)	五、预防	(231)
五、预防	(218)	第四节 腹部肌肉拉伤	(232)
第二节 踝关节扭挫伤	(218)	一、病因病理	(232)
一、病因病理	(218)	二、临床表现	(232)
二、临床表现	(219)	三、治疗	(232)
三、治疗	(219)	四、预防	(233)
四、功能锻炼	(221)	第十三章 腰背部运动性	
五、预防	(221)	损伤	(234)
第三节 运动性足跟痛	(221)	第一节 腰部扭挫伤	(234)
一、病因病理	(222)	一、病因病理	(234)
二、临床表现	(222)	二、临床表现	(234)
三、治疗	(222)	三、治疗	(235)
四、功能锻炼	(223)	四、功能锻炼	(236)
五、预防	(223)	五、预防	(237)
第十二章 头颈、胸腹部运动		第二节 腰肌劳损	(237)
性损伤	(224)	一、病因病理	(237)
第一节 颈部软组织		二、临床表现	(238)

三、治疗	(238)	一、病因病理	(242)
四、功能锻炼	(239)	二、临床表现	(242)
五、预防	(239)	三、治疗	(244)
第三节 腰背肌肉筋膜炎	(240)	四、功能锻炼	(246)
一、病因病理	(240)	五、预防	(247)
二、临床表现	(240)	第五节 梨状肌综合征 ...	(247)
三、治疗	(240)	一、病因病理	(247)
四、功能锻炼	(241)	二、临床表现	(247)
五、预防	(241)	三、治疗	(248)
第四节 腰椎间盘突出症	(242)	四、预防	(249)
		附：方剂索引	(250)
		参考文献	(315)

上篇 总 论

第一章 运动性损伤概论

在体育健身运动和竞技体育过程中发生的各种损伤，统称为运动性损伤。运动性损伤属于运动医学，是医学学科的重要组成部分。其服务对象主要分为三大部分：一是专业运动员和集训运动员；二是舞蹈、戏剧、杂技演员等文艺工作者；三是从事体育健身活动的广大人民群众。因此，运动性损伤学的任务是：既要防治专业运动员、集训运动员和专业文艺工作者在运动中出现的运动性损伤，又要防治广大人民群众在健身过程中出现的运动性损伤。同时，还要研究运动性损伤的发病规律，从而提高运动成绩、延长运动寿命等。

随着现代科学技术特别是现代医学的不断进步，运动性损伤的治疗也得到了很大的发展，出现了许多新的技术、方法及诊治手段。因此，研究运动性损伤的病因病理、发病规律、治疗方法、康复手段和预防措施等，能够不断完善运动性损伤学科建设，不断创新诊治技术，不断提高临床疗效，有利于进行正确的身体锻炼，避免外伤；有利于改进运动条件、体育教学训练方法和提高运动成绩；有利于更好地增强体质、增进健康。

第一节 运动性损伤的分类

运动性损伤的分类方法很多，为有利于分析研究运动性损伤，有利于运动性损伤的诊断和治疗，一般将运动性损伤归纳为以下七类。

一、根据运动性损伤组织的种类分类

根据运动性损伤组织的伤种不同，可分为肌肉肌腱拉伤及断裂、关节韧带扭伤及断裂、挫伤、四肢骨骨折、颅骨骨折、脊柱骨折、关节脱位、脑震荡、神经损伤、内脏破裂等。

二、根据运动性损伤的轻重程度分类

(1)轻伤：伤后未丧失工作能力的称为轻伤。

(2)中等伤：伤后失去工作能力 24 小时以上的，需要在门诊治疗的称为中等伤。

(3)重伤：伤后需住院治疗的称为重伤。

这种分类法能够比较准确地了解群众受伤的情况，适用于统计机关、学校、企业、农村和社区开展群众体育健身运动中的运动性损伤情况。

三、根据运动性损伤发病的缓急分类

(1)急性损伤：遭受一次直接或间接暴力而造成的损伤，称为急性损伤。其临床特点是发病急、病程短、症状骤起。

(2)慢性损伤或过劳伤：局部长期的负担过度，由微细损伤积累而造成的损伤称为慢性损伤或过劳伤。其临床特点是发病缓、病程长、症状渐起。

四、根据运动能力丧失的程度分类

(1)轻度伤：受伤后仍能按训练计划进行训练的称为轻度伤。

(2)中度伤：受伤后不能按训练计划进行训练，需停止患部练习或减少患部活动的称为中度伤。

(3)重度伤：受伤后运动能力丧失，完全不能进行训练的称为重度伤。

这种分类法能够比较准确地了解创伤后果和提出预防措施。它适用于集训队、业余体校、体育院系和艺术团体。

根据北京运动医学研究所统计，在运动中严重的损伤很少，轻中度损伤居多。大多数是肌肉、筋膜、肌腱、腱鞘、韧带和关节囊伤等，其次是肩袖损伤、半月板撕裂和髌骨软骨病。

五、根据运动性损伤后皮肤或黏膜的完整性、有无创口与外界相通分类

(1)开放性损伤：若伤部的皮肤或黏膜破裂，创口与外界相通，有组织液渗出或血液自创口流出，称为开放性损伤，如擦伤、刺伤、裂伤和开放性骨折等。

(2)闭合性损伤：伤后的出血积聚在组织内，皮肤或黏膜仍保持完整，无伤口与外界相通，称为闭合性损伤，如挫伤、肌肉拉伤、关节韧带扭伤、闭合性骨折和关节脱位等。

六、根据运动性损伤的病程分类

(1)急性损伤：指瞬间遭受直接暴力或间接暴力造成的损伤，称为急性损伤。

(2)慢性损伤：指局部过度负荷，多次微细损伤积累而成的劳损，或因急