



2011 年

运动医疗康复 前沿理论的研究与实践

国家体育总局 2011 年医疗康复专项赴美国培训班成果汇编

国家体育总局干部培训中心 编

北京体育大学出版社

运动医疗康复前沿理论的 研究与实践

——国家体育总局2011年医疗康复专项
赴美国培训班成果汇编

国家体育总局干部培训中心 编

北京体育大学出版社

责任编辑:吴珂

审稿编辑:董英双

选题策划:董英双

责任校对:凯瑞

图书在版编目(CIP)数据

运动医疗康复前沿理论的研究与实践:国家体育总局2011年医疗康复专项赴美国培训班成果汇编/国家体育总局干部培训中心编. —北京:北京体育大学出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5644-2523-4

I. ①运… II. ①国… III. ①运动性疾病-损伤-防治②运动性疾病-损伤-康复训练 IV. ①R873

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第016408号

运动医疗康复前沿理论的研究与实践

国家体育总局干部培训中心 编

出版:北京体育大学出版社

地址:北京市海淀区信息路48号

邮编:100084

邮购部:北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

发行部:010-62989320

网址:www.bsup.cn

印刷:北京昌联印刷有限公司

开本:710×1000毫米 1/16

成品尺寸:228×170毫米

印张:18.25

字数:278千字

2017年3月第1版第1次印刷

定价:47.00元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

为备战2012年伦敦奥运会，适应我国竞技体育运动发展的需要，提高我国运动医疗康复的水平，国家体育总局于2011年6月8日至7月1日举办了医疗康复专项赴美国培训班。来自国家体育总局、冬季运动管理中心、自行车击剑运动管理中心、水上运动管理中心、举重摔跤柔道运动管理中心、足球运动管理中心、排球运动管理中心、乒乓球羽毛球运动管理中心、训练局、体育科学研究所、运动医学研究所、北京体育大学、地方科研所等20个单位的运动队队医、科研工作者及国家体育总局人事司、干部培训中心相关管理人员共24人参加了培训。

培训班采取课堂讲授、实际操作、现场观摩、实地考察、互动交流及撰写结业总结等形式进行。培训课程分为国内、国外两个阶段：国内培训于2011年6月8日至10日在国家体育总局干部培训中心进行；国外培训于2011年6月11日至7月1日在美国加州大学戴维斯分校、南加州大学、UC Davis医院、UC Sanfrancisco医院等地进行。

在国内培训期间，学员听取了国家体育总局人事司领导的动员报告，明确了本次出国培训的任务、目的和要求。北京体育大学张力为教授为学员们进行了论文写作规范的专题讲座，为学员们做好学习总结、提高科研素养、顺利完成学习任务打下了基础。此外，培训班中有三位学员进行了针灸推拿主题发言。同时，全体学员们就运动损伤的防治诊断和康复等方面的研究成果及实践经验教训进行了交流，使大家更加明确了本次培训学习的方向。

国外培训期间，学员们听取了美国运动医学与康复研究领域20余位专家的近30场专题讲座，内容涉及美国运动医学及运动康复学发展现状，近年来美国在运动医学和运动康复领域出现的新技术和新成就以及有关运动损伤的手法治疗等。

同时，参观了圣弗朗西斯纪念医院、石头诊所、福特纳斯物理治疗健身康复中心及脊柱治疗中心等11家医疗机构和康复中心。

培训期间，学员记录并整理了美国专家的授课内容，并在对这些材料进行吸收、思考的基础上，撰写出自己的培训总结。为了使此次培训成果便于交流和宣传，并向有关职能部门提供决策咨询，我们将学员的课堂笔记及培训总结汇编成集。本书的编辑出版得到了国家体育总局、北京体育大学有关领导的关心、重视以及北京体育大学出版社的大力支持。在此一并致以衷心感谢。

由于水平有限，书中不当之处在所难免，敬请读者批评、指正。

编 者

目 录

认清差距 务实创新 积极推动我国运动康复事业发展.....	(1)
-------------------------------	-----

学习成果和培训总结

参加2011年医疗康复专项赴美国培训班有感

国家体育总局人事司 王芹	(19)
--------------------	------

浅谈椎体活动度评估和手法治疗

国家体育总局自行车击剑运动管理中心 李斌	(24)
----------------------------	------

拓宽诊断思路 改进康复手法

国家体育总局举重摔跤柔道运动管理中心 卢慧敏	(32)
------------------------------	------

浅析中美高水平运动队医务模式

国家体育总局手曲棒垒球运动管理中心 黄雷	(36)
----------------------------	------

吸收先进理念及技术 提高我国运动伤病诊治水平

国家体育总局足球运动管理中心 王东振	(40)
--------------------------	------

学习先进技术和理念 更要注重管理模式和工作方法

国家体育总局训练局 崔冠楠	(45)
---------------------	------

浅谈对美国康复诊疗特点的理解

国家体育总局训练局 李志刚	(51)
---------------------	------

浅谈我国医疗康复学现状及康复中心发展方向

国家体育总局训练局 李强	(56)
--------------------	------

以解剖学为基础 生物力学为指导 生理功能为目标

国家体育总局体育科学研究所 周末艾 (63)

运动康复生物力学学科介绍

国家体育总局体育科学研究所 王向东 (68)

赴美培训所得理念与启示

国家体育总局运动医学研究所 卫雍绩 (75)

优秀乒乓球运动员肩部损伤康复训练的思考

国家体育总局运动医学研究所 张乐伟 (81)

浅谈中美运动队医疗体系的不同及美国先进技术理念解析

国家体育总局运动医学研究所 曾磊 (91)

美国运动损伤康复原则与思路

北京体育大学 汪黎明 (96)

洋为中用 走中西医结合的发展道路

山东省体育局 陈子文 (101)

对美国康复医疗特点的浅析

上海体育科学研究所 檀志宗 (107)

初探美国物理治疗

江苏省体育科学研究所 顾庆 (113)

美国运动康复医疗体系的特点

湖北省体育科学研究所 耿婷 (117)

对美医疗康复理念的体会

南京体育学院 王鸿 (122)

中西结合 融会贯通

浙江省宁波市体育训练工作大队 章宏华 (129)

赴美医疗康复专项培训带来的新思想和新理念

广东省深圳市体育训练工作大队 李泽望 (134)

找出差距 认识不足 发扬优势 努力奋进

广东省船艇训练基地 王海生 (137)

专家讲课记录

脊椎损伤非手术治疗..... (143)

普拉提运动和肩关节脱位的康复训练..... (148)

水疗康复疗法..... (151)

常见大学生运动员的膝关节损伤..... (155)

生物关节置换技术(诊所的核心技术)..... (159)

加州大学旧金山分校参观学习..... (164)

颈部旋转受限..... (169)

C1/C2关节旋转受限的检查 and 手法治疗及上肢神经、肩关节活动度
评估和手法治疗..... (174)

髋关节活动度的检查和治疗..... (181)

骨盆和髋关节评估和手法治疗..... (183)

科研成果交流

我国现代五项队医疗康复工作存在的主要问题、原因及对策

国家体育总局自行车击剑运动管理中心 李斌 (197)

对运动队医疗康复工作的一点建议

国家体育总局举重摔跤柔道运动管理中心 卢慧敏 (201)

中国高水平运动队医疗与康复训练现状

国家体育总局手曲棒垒球运动管理中心 黄雷 (204)

我国足球队医疗康复工作中存在的问题

国家体育总局足球运动管理中心 王东振 (207)

我国高水平运动队医疗康复工作存在的主要问题及建议

国家体育总局训练局 崔冠楠 (212)

服务高水平运动队存在的主要问题、原因以及对策

国家体育总局训练局 李志刚 (216)

训练局康复中心在运动康复领域展开的部分工作汇报

国家体育总局训练局 李强 (221)

对运动员医疗康复的一些认识

国家体育总局体育科学研究所 周末艾 (226)

无线表面肌电测试系统在射击技术诊断中的应用

国家体育总局体育科学研究所 王向东 (230)

优秀运动员运动损伤康复

国家体育总局运动医学研究所 卫雍绩 (241)

我国优秀乒乓球运动员的伤病风险因素

国家体育总局运动医学研究所 张乐伟 (247)

浅谈对运动康复学的认识

国家体育总局运动医学研究所 曾磊 (250)

我国高水平运动队医疗康复工作现状及对策

上海体育科学研究所 檀志宗 (254)

生理生化监控与运动损伤的诊断及预防

江苏体育科学研究所 顾庆 (259)

影像学(MRI)辅助手段在运动损伤康复中的作用

湖北省体育科学研究所 耿婷 (263)

我国高水平运动队医疗康复工作存在的问题、原因及对策

南京体育学院 王鸿 (268)

浅谈目前高水平运动队医疗康复工作中存在的问题

浙江省宁波市体育训练工作大队 章宏华 (273)

浅谈水上项目优秀运动队普遍存在的问题及对策

广东省船艇训练基地 王海生 (277)

认清差距 务实创新 积极推动我国运动康复事业发展

——国家体育总局2011年医疗康复专项赴美国培训班总结



培训班集体合影

为备战2012年伦敦奥运会，适应我国竞技体育运动发展的需要，提高我国运动医疗康复的水平，国家体育总局于2011年6月8日至7月1日举办了医疗康复专项赴美国培训班。本次培训分为两个阶段：第一阶段于6月8日至10日在国家体育总局干部培训中心进行；第二阶段于6月11日至7月1日在美国加州大学戴维斯分校、南加州大学、UC Davis医院、UC Sanfrancisco医院等地进行。现将该班情况总结如下。

一、培训目的和意义

本期培训班是实施高层次体育技术人才培养计划的重要组成部分，其主要目的是通过系统学习美国运动医疗康复理论与技术，实地观摩美国运动医疗康复的实践与操作，了解美国运动医学研究的最新成果，使培训班学员更新运动医疗康复理念、丰富理论知识、提高从医能力，进一步提升我国国家队医疗康复水平。

为取得更好的培训效果，国家体育总局培训中心在认真总结以往医疗康复出国培训经验的基础上，充分进行需求调研，积极与培训接待方沟通协调，对课程内容进行精心安排，为培训班取得圆满成功奠定了良好基础。

二、人员组成

参加本次培训班的人员以国家队队医为主，共计24人。分别是来自国家体育总局、冬季运动管理中心、自行车击剑运动管理中心、水上运动管理中心、举重摔跤柔道运动管理中心、足球运动管理中心、排球运动管理中心、乒乓球羽毛球运动管理中心、训练局、体育科学研究所、运动医学研究所、北京体育大学、地方科研院所等20个单位的运动队队医、科研工作者及国家体育总局人事司、干部培训中心相关管理人员。（见表1）

表1 培训班学员名单

序号	姓名	工作单位	职务/职称	专业/服务项目
1	王 芹	国家体育总局人事司	处长	培训管理
2	李 强	国家体育总局训练局	康复中心主任	驻局运动队
3	李 斌	国家体育总局自行车击剑运动管理中心	按摩师	现代五项
4	王海生	广东省船艇训练基地	主任中医师	皮划艇、赛艇
5	陈子文	山东省体育局	主治医师	女子举重
6	卢慧敏	国家体育总局举重摔跤柔道运动管理中心	医师	柔道
7	章宏华	浙江省宁波市体育训练工作大队	主治医师	拳击

续表

序号	姓名	工作单位	职务/职称	专业/服务项目
8	黄 雷	国家体育总局手曲棒垒球运动管理中心	医师	女子曲棍球
9	王东振	国家体育总局足球运动管理中心	医师	足球
10	卫雍绩	国家体育总局运动医学研究所	副主任医师	国家女排
11	张乐伟	国家体育总局运动医学研究所	主治医师	乒乓球
12	段立公	国家体育总局运动医学研究所	副主任医师	自行车、滑雪
13	曾 磊	国家体育总局运动医学研究所	医师	花样游泳
14	汪黎明	北京体育大学	讲师	网球
15	崔冠楠	国家体育总局训练局	康复师	驻局运动队
16	李志刚	国家体育总局训练局	康复师	驻局运动队
17	周末艾	国家体育总局体育科学研究所	副研究员	短道速滑
18	王向东	国家体育总局体育科学研究所	副研究员	举重、摔跤
19	王 鸿	南京体育学院	副主任医师	蹦床
20	李泽望	广东省深圳市体育训练工作大队	主任医师	竞走
21	檀志宗	上海体育科学研究所	副研究员	乒羽、女足
22	耿 婷	湖北省体育科学研究所	助理研究员	重竞技、赛艇
23	顾 庆	江苏省体育科学研究所	助理研究员	赛艇、举重
24	李 莉	国家体育总局干部培训中心	助理研究员	培训管理

三、培训内容

本次培训分为国内培训、国外培训两个阶段。

（一）国内培训内容

国内培训于2011年6月8日至10日在国家体育总局干部培训中心进行，主要采取听课、学员交流讨论等培训方式。

在培训班开班典礼上，由国家体育总局人事司科技干部处处长姜兴华做开

班动员,强调了此次赴美培训班是国家外国专家局支持的重点培训项目,国家体育总局领导极为重视,要求学员们认真学习、借鉴,真正做到学以致用,不断提高运动损伤的诊疗水平。另外,国家体育总局干部培训中心副主任、北京体育大学副校长王芬教授为学员们做了出国教育,就本次培训的学习纪律、组织纪律、外事纪律等相关注意事项做出具体部署,并对培训班课程设置做出详细说明并提出了明确要求。

北京体育大学张力为教授为学员们进行了论文写作规范的专题讲座,从而为学员们提高科研素养,做好学习总结,顺利完成学习任务打下了基础。

此外,培训班中有三位学员进行了针灸推拿主题发言。同时,全体学员们就运动损伤的防治诊断和康复等方面的研究成果及实践经验教训进行了交流,使大家更加明确了本次培训学习的方向。(见表2)

表2 国内培训日程

日期	时间	教学内容	授课人/ 主持人	单位/职务	地点
6月8日 (周三)	8:30~11:00	报到		干部培训中心	培训楼一楼大厅
	14:30~15:30	开班典礼		干部培训中心	培训楼二楼教室1
	15:30~15:40	合影			
	15:40~16:10	介绍培训课程及要求	王芬	北京体育大学 副校长 干部培训中心 副主任 教授	培训楼一楼大厅
	16:10~18:00	讨论:如何高质量完成本次培训任务	全体学员		培训楼二楼教室1
6月9日 (周四)	8:30~11:30	全班研讨:目前我国高水平运动队医疗康复工作存在的主要问题、原因及对策	全体学员		培训楼二楼教室1
	13:30~15:00	学术交流: 中国的针灸推拿	卫雍绩 陈子文 卢慧敏		
	15:15~17:40	体育科学研究方法 ——如何写好培训总结	张力为	北京体育大学 教授	培训楼二楼大会议室

续表

日期	时间	教学内容	授课人/ 主持人	单位/职务	地点
6月10日 (周五)	8:30~11:30	出国教育	王芬	北京体育大学 副校长 干部培训中心 副主任 教授	培训楼二楼 大会议室
	14:00~17:00	出国准备			
6月11日 (周六)	11:50	午餐		干部培训中心	培训楼一楼 餐厅
	12:30	一楼大厅集合, 乘国航 CA985 离京, 16:00 起飞			

(二) 国外培训内容

国外培训于2011年6月11日至7月1日在美国加州大学戴维斯分校、洛杉矶南加州大学等地进行, 采取课堂讲授、实际操作、现场观摩、实地考察、互动交流等培训形式。期间, 学员们听取了美国运动医学与康复研究领域的20余位专家近30场专题讲座, 内容涉及美国运动医学及运动康复学发展现状、近年来美国在运动医学和运动康复领域出现的新技术和新成就以及有关运动损伤的手法治疗等。同时, 参观了圣弗朗西斯纪念医院、石头诊所 (THE STONE CLINIC)、福特纳斯物理治疗健身康复中心及脊柱治疗中心 (UC DAVIS Spine Center) 等11家医疗机构和康复中心。(见表3)

表3 国外培训日程

日期	时间	培训内容	主讲人
6月11日 (周六)	全天	乘机飞往旧金山, 入住酒店休息	
6月12日 (周日)	全天	休整	

续表

日期	时间	培训内容	主讲人
6月13日 (周一)	上午	开班仪式、介绍培训注意事项 专题讲座：1. 运动员肩痛、肩袖综合征 2. 案例分析：首次肩脱位的管理	Kristin Wingfield 医生
	下午	专题讲座：1. 下肢伤害 2. 韧带联合损伤 3. 腹股沟损伤	
6月14日 (周二)	上午	专题讲座：肌肉和肌腱损伤：肌肉和股腱的力学、生物学、肌肉拉伤、肌腱株、弹震性肌肉创伤、腱末端病	James Garrick 医生，MD运动医学 学部部长
	下午	专题讲座：1. 图像制导注射 2. 病例分析：髌骨腱末端病	
6月15日 (周三)	上午	专题讲座：ACL重建、十字韧带断裂、三级踝关节扭伤、股骨内侧髁缺损、高踝关节扭伤、特殊应力性骨折病例	Sarah Potozcnny 医生
	下午	考察旧金山圣弗朗西斯纪念医院： 1. 演示水疗设备以及水疗示范 2. 普拉提运动的应用及示范	Victor Prietohe 博士
6月16日 (周四)	上午	专题讲座与实际操作：国际奥委会医典、返回赛场的决策、病例简报、返回赛场的标准、针对运动员健康和性能的生理测试、高原训练和低氧屋的安全及标准	Gordon O. Matheson 医生（运动医学 部主任）
	下午	考察巨人棒球队医疗工作	
6月17日 (周五)	上午	专题讲座与实际操作：药物的使用和滥用、抗生素与细菌耐药性、使用NSAIDS与糖皮质激素、禁用物质、赛前药物使用问题	William Ross 医生
	下午	专题讲座与实际操作：禁用物质、赛前药物使用问题	
6月18日 (周六)	全天	休息	
6月19日 (周日)	全天	休息	
6月20日 (周一)	上午	专题讲座：颈部动作评估	Joe Godges 医生 Yue Lilian Chen 医生
	下午	专题讲座与实际操作：颈部手法治疗	
6月21日 (周二)	上午	专题讲座：上肢神经灵活性评估	Joe Godges 医生 Yue Lilian Chen 医生
	下午	专题讲座与实际操作：上肢手法治疗	

续表

日期	时间	培训内容	主讲人
6月22日 (周三)	上午	专题讲座：肱骨关节灵活性评估与手法治疗	Joe Godges 医生
	下午	专题讲座与实际操作：肱骨关节手法治疗	Yue Lilian Chen 医生
6月23日 (周四)	上午	专题讲座与实际操作：手法治疗实践操作（颈部关节）	Joe Godges 医生
	下午	专题讲座与实际操作：手法治疗实践操作（上肢关节）	Yue Lilian Chen 医生
6月24日 (周五)	上午	专题讲座：身体前屈与旋转受限	Joe Godges 医生
	下午	专题讲座与实际操作：胸骨与肋骨的手法治疗	Yue Lilian Chen 医生
6月25日 (周六)	上午	专题讲座：不对称骨盆带负荷传导	Joe Godges 医生
	下午	专题讲座与实际操作：骶骨关节评估与手法治疗	Yue Lilian Chen 医生
6月26日 (周日)	上午	专题讲座：髋部灵活性评估	Joe Godges 医生
	下午	专题讲座与实际操作：髋部关节手法治疗	Yue Lilian Chen 医生
6月27日（周一）	上午	专题讲座：踝部灵活性评估	Joe Godges 医生
	下午	专题讲座与实际操作：踝部关节手法治疗	Yue Lilian Chen 医生
6月28日 (周二)	上午	专题讲座与实际操作：手法治疗实践操作（胸骨、肋骨）	Joe Godges 医生
	下午	专题讲座与实际操作：手法治疗实践操作（髌骨、髌关节、踝关节）	Yue Lilian Chen 医生
6月29日 (周三)	上午	结业仪式	
	下午	全团总结	
6月30日 (周四)	凌晨	1：30乘国航航班离开美国	
7月1日 (周五)		5：20抵达北京	