

# 运动损伤

## 的诊疗与预防

编著 陈国耀



广西师范大学出版社

# 运动损伤

## 的诊疗与预防

主编 李树华

广西师范大学出版社

编著 陈国耀

# 运动损伤的诊疗与预防

广西师范大学出版社

(桂)新登字 04 号

## 运动损伤的诊疗与预防

陈国耀 编著

责任编辑:陈仲芳 责任校对:覃向阳 封面设计:刘伏波

---

广西师范大学出版社出版发行

邮政编码:541001

(广西桂林市中华路 36 号)

湖南省地质测绘印刷厂印刷

\*

开本:787×1092 1/32 印张:5.375 插页:1 字数:120 千字

1995 年 4 月第一版

1995 年 4 月第一次印刷

印数:0001—2000 册

ISBN 7-5633-2013-X/R · 009

---

定价:5.50 元

## 内容提要

本书介绍了体育运动中常见的外伤预防与诊疗技术。作者根据多年的临床与教学经验,针对人体各部位经常发生的运动性外伤,分别详述其发生机理、预防、诊断、治疗、方药、练功等。介绍了医疗实践中具有独特疗效的部分治疗方法和验方。本书适用于广大的体育爱好者、青少年学生、专业运动员、教练员、体育教师、保健老师、运动医学工作者、医务人员以及各级体委及工会体协工作人员和运动伤痛患者。

## Introduction

This book is designed to give an introduction to prevention and treatment techniques of common athletic injuries. Based on his years experience in teaching and clinical treatment, the author expounds the common mechanisms, prevention, diagnoses, treatments, prescriptions, breathing exercises for common athletic injuries respectively in regard to their locations in the human body. He then further describes some treatment approaches and prescriptions specially effective in medical treatment. This book is directed towards a wide audience including sports fans, young students, professional athletes, coaches, teachers of physical education and health protection, workers of sports medicine and general medicine, athletic patients, and personnel of sports committees and trade union sports associations at various levels.

# 序 言

---

人们在进行体育运动的过程中，由于各种原因，造成身体某些部位的损伤，这是很常见的，它对人体健康、运动成绩的提高以及体育运动的开展都有不利的影响。因此，对运动损伤的积极预防和正确及时的诊断处理就十分必要。所以，运动损伤的防治是运动医学和体育保健工作中的主要内容之一，它与体育运动参加者有着密切的关系。

防治运动损伤，不能只依靠专业医务人员，只有当体育教师、教练员、运动员以及广大体育运动参加者都具有一定的防治运动损伤的知识和技能，才能有效地防治运动损伤。因此，宣传、普及、防治运动损伤的知识，是一项很有实用意义的工作。《运动损伤的诊疗与预防》一书，在这方面作出了贡献。

本书作者陈国耀同志，在业务上刻苦钻研，总结经验，曾

发表过几十篇论文。他作为访问学者在北京体育大学进修期间，进一步研究文献资料，结合自己的实践经验，编写成《运动损伤的诊疗与预防》一书。

该书较全面地系统地介绍了运动损伤的诊疗、预防、急救和治疗，其突出的特点是：所介绍的诊疗方法简便、实用和效果好。相信该书的出版将对普及运动损伤防治知识、维护体育运动参加者的健康起到良好的作用。

高言诚  
于北京体育大学  
1994年2月

# 目 录

---

<b>第一章 概论</b> .....	(1)
<b>第一节 概述</b> .....	(1)
一、运动损伤的概念 .....	(1)
二、防治运动损伤的具体工作 .....	(2)
三、预防运动损伤的意义 .....	(3)
<b>第二节 运动损伤的预测</b> .....	(3)
一、运动损伤预测的方法 .....	(3)
二、运动损伤学今后发展的预测 .....	(4)
<b>第三节 运动损伤的分类</b> .....	(5)
一、按损伤部位的分类 .....	(5)
二、按损伤部位的皮肤或粘膜有无伤口分类 .....	(6)
三、按损伤病程分类 .....	(6)
四、按损伤的程度分类 .....	(6)



第四节	运动损伤的原因和预防原则	(7)
一、	运动损伤的原因	(7)
二、	运动损伤的预防原则	(12)
第五节	运动损伤的调查统计方法	(15)
<b>第二章</b>	<b>运动损伤的病理简介</b>	(17)
第一节	组织损伤的形态变化	(17)
一、	萎缩	(17)
二、	变性	(18)
三、	坏死	(18)
第二节	炎症	(18)
一、	炎症的基本变化	(18)
二、	炎症的局部表现和全身反应	(19)
三、	炎症的分类	(19)
第三节	组织的修复与再生	(20)
一、	再生	(20)
二、	骨性愈合过程	(21)
<b>第三章</b>	<b>运动损伤的诊断</b>	(22)
第一节	问诊	(22)
一、	问一般情况	(22)
二、	问受伤的原因	(22)
三、	问伤后的情况	(23)
第二节	望诊	(23)
一、	全身情况	(23)
二、	局部症状	(23)
三、	量法	(24)
四、	X 射线检查	(25)
第三节	听诊	(26)
一、	听关节的响声	(26)

二、听骨擦音 .....	(26)
三、听入白声 .....	(26)
第四节 摸诊 .....	(26)
<b>第四章 运动损伤的急救</b> .....	(28)
第一节 出血的急救 .....	(28)
一、外伤出血的种类 .....	(29)
二、止血的方法 .....	(29)
第二节 休克的急救 .....	(32)
一、原因 .....	(32)
二、征象 .....	(33)
三、急救 .....	(33)
第三节 绷带包扎法 .....	(34)
一、绷带包扎的作用 .....	(35)
二、包扎法 .....	(35)
第四节 关节脱位的临时处理 .....	(39)
一、原因 .....	(39)
二、征象 .....	(39)
三、急救处理 .....	(39)
第五节 骨折及骨折临时固定 .....	(40)
一、原因 .....	(40)
二、骨折的分类 .....	(41)
三、征象 .....	(42)
四、骨折的临时固定 .....	(43)
第六节 人工呼吸和胸外按压术 .....	(48)
一、人工呼吸 .....	(48)
二、胸外心脏按压 .....	(49)
第七节 溺水的急救 .....	(50)
一、原因 .....	(50)

二、征象 .....	(51)
三、处理 .....	(51)
<b>第五章 运动损伤的基本治疗法 .....</b>	<b>(52)</b>
<b>第一节 按摩疗法 .....</b>	<b>(52)</b>
一、按摩的作用和原理 .....	(53)
二、常用的按摩手法 .....	(54)
三、适应症和禁忌症 .....	(58)
<b>第二节 物理疗法 .....</b>	<b>(58)</b>
一、冷疗法 .....	(59)
二、热疗法 .....	(59)
<b>第三节 中药疗法 .....</b>	<b>(61)</b>
一、用药原则 .....	(61)
二、常用的中药方剂 .....	(62)
<b>第四节 常用西药 .....</b>	<b>(71)</b>
<b>第五节 练功疗法 .....</b>	<b>(73)</b>
一、练功的主要作用 .....	(73)
二、全身各部练功方法 .....	(73)
三、注意事项 .....	(76)
<b>第六节 其它疗法 .....</b>	<b>(77)</b>
一、艾灸法 .....	(77)
二、耳穴疗法 .....	(78)
三、拔罐疗法 .....	(79)
<b>第六章 运动损伤治疗原则 .....</b>	<b>(81)</b>
<b>第一节 软组织损伤治疗原则 .....</b>	<b>(81)</b>
一、开放性软组织损伤治疗原则 .....	(81)
二、闭合性软组织损伤治疗原则 .....	(82)
<b>第二节 关节脱位与骨折治疗原则 .....</b>	<b>(83)</b>
一、关节脱位 .....	(83)

二、骨折 .....	( 86 )
<b>第七章 常见运动损伤</b> .....	( 88 )
<b>第一节 挫伤与肌肉拉伤</b> .....	( 88 )
一、挫伤 .....	( 88 )
二、肌肉拉伤 .....	( 89 )
<b>第二节 滑囊炎与腱鞘炎</b> .....	( 90 )
一、滑囊炎 .....	( 90 )
二、腱鞘炎 .....	( 93 )
<b>第三节 疲劳性骨膜炎与应力性骨折</b> .....	( 96 )
一、疲劳性骨膜炎 .....	( 96 )
二、应力性骨折 .....	( 98 )
<b>第四节 周围神经损伤</b> .....	( 98 )
<b>第八章 各部位损伤</b> .....	( 101 )
<b>第一节 头部与脊柱损伤</b> .....	( 101 )
一、脑震荡与头皮挫伤 .....	( 101 )
二、颈部扭伤 .....	( 104 )
三、颈椎病 .....	( 106 )
四、脊柱骨折 .....	( 108 )
<b>第二节 胸部损伤</b> .....	( 110 )
一、胸部挫伤 .....	( 110 )
二、肋骨骨折 .....	( 112 )
<b>第三节 腰臀部损伤</b> .....	( 113 )
一、腰椎间盘突出症 .....	( 113 )
二、腰部韧带损伤 .....	( 115 )
三、腰部肌肉损伤 .....	( 117 )
四、梨状肌综合症 .....	( 120 )
<b>第四节 肩部损伤</b> .....	( 122 )
一、肩袖损伤 .....	( 122 )

二、肩关节周围炎 .....	(124)
三、肱二头肌长头腱鞘炎 .....	(126)
四、肩关节脱位 .....	(128)
五、肩锁关节扭伤与脱位 .....	(130)
<b>第五节 肘部损伤</b> .....	(131)
一、肱骨外上髁炎(网球肘) .....	(131)
二、肘关节内侧软组织损伤 .....	(133)
三、肘关节脱位 .....	(134)
<b>第六节 腕与手部损伤</b> .....	(136)
一、腕三角软骨盘损伤 .....	(136)
二、舟状骨骨折 .....	(137)
三、指关节脱位与伸指肌腱断裂 .....	(139)
<b>第七节 膝部损伤</b> .....	(140)
一、侧副韧带损伤 .....	(140)
二、前十字韧带损伤 .....	(142)
三、后十字韧带损伤 .....	(144)
四、半月板损伤 .....	(144)
五、脂肪垫损伤(炎) .....	(147)
六、髌骨劳损 .....	(148)
七、胫骨粗隆骨骺炎 .....	(150)
<b>第八节 踝与足部损伤</b> .....	(152)
一、踝关节侧副韧带损伤 .....	(152)
二、踝周炎与跟腱断裂 .....	(155)
三、足球踝 .....	(157)
四、跟骨下脂肪垫损伤 .....	(158)
五、跖骨疲劳性骨膜炎 .....	(159)
<b>主要参考文献</b> .....	(161)
<b>编 后</b> .....	(162)

# 第一章 概 论

---

## 第一节 概 述

### 一、运动损伤的概念

运动损伤是指在体育运动过程中所发生的各种损伤。它是随着体育运动的发展，从创伤外科学中分出的一门新的学科。运动损伤与一般的工农业生产或日常生活中的损伤有所不同，它的发生与运动训练安排、运动项目、技术动作、运动训练水平、运动环境与条件等因素有着密切的关系。

运动损伤学是体育保健学的重要组成部分，它研究运动损伤的原因、发生规律、预防、治疗和康复等问题，为改善运动条件，改进教学和训练方法，保护身体健康，提高运动成绩以及群众性体育活动广泛开展提供科学依据和指导。

## 二、防治运动损伤的具体工作

1. 研究运动训练中常见损伤的产生因素，发病机理，提出相应的预防措施。

2. 寻找运动损伤的合理治疗方法，尽可能减少损伤时对训练的影响，采用中西医结合治疗，使之尽快地痊愈，减少病废期和残废，及时投入正常教学和训练。

3. 与有关部门配合，观察不同伤病的伤后训练，以及恢复的程度和时间，使患者早日恢复训练。特别是一些慢性的损伤，往往可以通过康复训练手段来促使痊愈，促使肢体功能恢复。

4. 追踪运动损伤的远期结果，研究退出体育专业后常见的伤病，观察其对他们从事生产劳动中的远期影响，以便进一步确定防止运动损伤的重点。

5. 探索运动损伤的新问题。随着体育事业的迅速发展，训练水平不断提高，各种运动项目的世界纪录不断刷新，要有新的突破，必须采取新的训练方法。这样，必然会产生新的损伤问题，防治的重点也应随之变化而变化。

6. 研究体形与运动损伤的关系。在运动员选材时，要特别注意识别那些生理结构上有弱点，不适应大运动量训练的人。因此，必须运用人体运动力学的原理去分析常见运动损伤的潜在性身体因素，把握好选材关。

7. 根据人体肌肉及骨骼的特点和不同专项的需要，制定适当的身体素质方面的训练内容及方法，提供专项运动所需要的特殊能力。

8. 经常向广大体育运动参加者、体育教师和教练员宣传和讲解有关防治常见伤病的知识，贯彻以预防为主的方针。

9. 根据运动损伤发生的原因及统计学观察,经常向有关部门反应情况,对训练场地、个人防护用具等,提出改进方案,以减少伤病,保证教学和训练顺利进行。

### 三、预防运动损伤的意义

体育运动的目的是为了增强体质,促进运动者的身心健康,提高运动成绩,更好地为社会主义建设服务。但是,在体育运动中不重视运动损伤的预防工作,不积极采取相应的预防措施,就可能发生运动损伤。运动损伤所造成的影响是严重的,它不仅使运动员不能参加正常训练和比赛,还妨碍运动成绩的提高,缩短运动寿命,严重者还可引起身体残废,甚至死亡。对一般体育爱好者来说,运动损伤将影响其健康、学习和工作,给广大群众造成不良的心理影响,还妨碍体育运动的正常开展。

我国卫生工作的方针是以预防为主,因此,运动损伤的预防比治疗更为重要。只要我们对预防运动损伤的意义有着充分的认识,认真进行调查研究,及时总结经验教训,掌握运动损伤的发生规律,采取有效的措施,做好预防工作,就能最大限度地减少或避免运动损伤,从而保证体育运动参加者的身体健康,保证体育教学、训练和比赛的正常进行,使德、智、体全面发展的教育方针得到贯彻。

## 第二节 运动损伤的预测

### 一、运动损伤预测的方法

运动损伤的预测方法很多,下面介绍几种常用的方法。



### （一）情报文献检索法

通过国内外有关本专业的专题报告（包括杂志、会议录、有关情报、二次文献等），进行归纳、分类、汇总，从中找出规律性的东西，并从这些基本数据推测未来运动损伤的发展。

这个方法需要庞大的健全的科技情报网和图书资料，而且在电子计算机的应用下才能实现数据的处理。因此，用此法必须把取得的原始资料，经过统计处理，求得调查人群的患病、发病和就诊比例，并对调查中发现的问题加以归纳，经过分析而下结论。

### （二）专家集体预测法

专家集体预测法是以单学科进行预测，也称局部法。这种方法的要点是：①以征询表的形式，针对本专业范围，提出大家关心的问题，请专家们研究，书面答复；②把收到的意见集中整理后，再寄给专家们，请专家进一步审议，作出选择，书面答复；③把经过反馈的意见进行统计学处理，取得具有概念性的预测报告。

### （三）网络反馈预测法

网络反馈预测法选择本地区有关的科研单位或院校将每一个专题进行直接或间接的调查材料，按序归类，以出现频率和命中率，将信息反馈给网络点进行论证推理，通过挑选、评级、比较和分析，总结归纳。

## 二、运动损伤学今后发展的预测

### （一）临床研究

1. 要做认真准确的、即时的运动损伤的调查和统计，建立正常的统计手续。

2. 继续寻找运动损伤的有效治疗方法，特别是软组织损