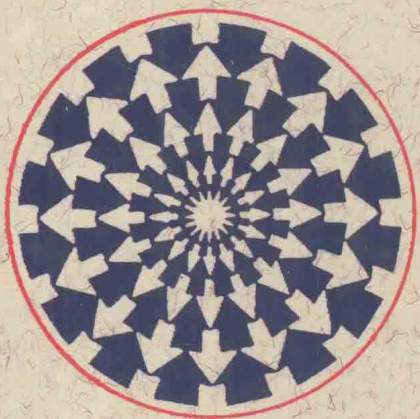


運動 損傷 推拿術



教練、運動員、實用基礎理論叢書

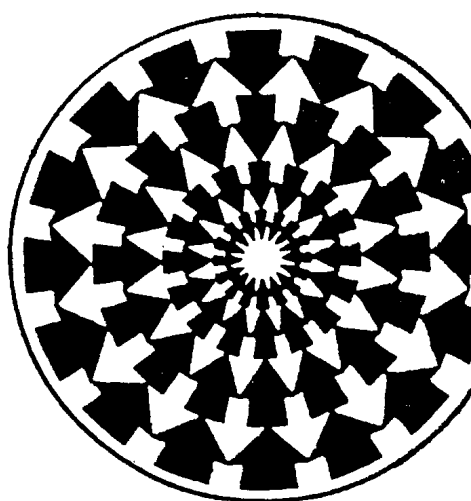
楊昌明著



運動

損傷

推拿術



運動損傷推拿術

作 者：楊昌明

負 責 人：弭適中

出 版 者：浩園文化事業有限公司

地 址：台北市中山區安東街 17 之 2 號

電 話：(02) 87731168

傳 真：(02) 87731167

打字印刷：久裕電腦排版股份有限公司

電 話：(02) 23066705 • 23066747

一版一刷：1998. 7

戶 名：弭適中

總 經 銷：大河圖書物流事業有限公司

地 址：台北縣中和市員山路 502 號 4F 之 3

訂書專線：(02) 22269629 • (02) 87731168

郵撥帳號：1238038-9

新聞局登記字號局版台業字第 6089 號

定 價：280 元

本書如有破損或倒裝錯誤可隨時退換

運動損傷推拿術／楊昌明作．--一版．--臺
北市：浩園文化出版：臺北縣中和市：大河
總經銷，1998〔民87〕

面；公分

ISBN 957-8321-16-3（平裝）

1. 運動傷害 2. 推拿

413.92

87007207

目 錄

第一章 運動器官·····	九
一、骨·····	九
二、骨連結·····	一三
三、骨骼肌·····	一五
第二章 推拿療法概論·····	二七
一、推拿的起源與發展·····	二七
二、推拿的作用原理·····	二九
三、推拿原則·····	四〇
四、經絡俞穴·····	四三
第三章 運動損傷的分類及病因·····	八九
一、運動損傷的分類·····	八九
二、運動損傷的病因·····	九二

第四章	運動損傷的診斷檢查·····	九五
一、中醫四診·····		九五
二、特殊檢查·····		一〇四
三、有關現代診查手段·····		一一四
第五章	運動損傷的推拿治療·····	一一九
一、推拿十法·····		一一九
二、基本手法·····		一三〇
第六章	運動損傷的其它療法·····	一六五
一、固定療法·····		一六五
二、牽引療法·····		一七三
三、注藥療法·····		一七五
四、藥物療法·····		一七八
五、體育療法·····		一八三
第七章	損傷急症的處理·····	一九一
一、疼痛·····		一九一

二、出血·····	一九二
三、虛脫·····	一九七
四、暈厥·····	一九八
五、休克·····	一九九
第八章 頭頸部運動損傷·····	二〇一
一、頭面部挫傷·····	二〇一
二、頸部扭挫傷·····	二〇二
三、頸椎小關節錯縫·····	二〇四
第九章 胸腹部運動損傷·····	二〇七
一、胸部挫傷·····	二〇七
二、胸肋迸傷·····	二〇八
三、胸腹肌拉傷·····	二一〇
四、腹部挫傷·····	二一二
第十章 腰背部運動損傷·····	二一三
一、背部肌纖維組織炎·····	二一三

二、胸椎小關節錯縫·····	二二四
三、腰背部挫傷·····	二二七
四、急性腰扭傷·····	二一八
五、慢性腰勞損·····	二三四
六、腰椎間盤突出症·····	二二五
七、尾骨挫傷·····	二二八
第十一章、上肢部運動損傷·····	二三一
一、上肢挫傷·····	二三一
二、上肢拉傷·····	二三二
三、肩關節扭傷·····	二三四
四、肩峰下滑囊炎·····	二三五
五、網上肌肌腱炎·····	二三七
六、肱二頭肌長頭滑脫症·····	二三八
七、肱二頭肌短頭肌腱損傷·····	二四二
八、肱二頭肌長頭肌腱炎與腱鞘炎·····	二四四

九、肩鎖關節錯縫·····	二四五
十、肩胛胸壁關節錯縫·····	二四七
十一、肱二頭肌肌腱遠側頭斷裂·····	二四九
十二、網球肘·····	二五一
十三、高爾夫球肘·····	二五二
十四、橈尺遠側關節錯縫·····	二五四
十五、腕關節扭傷·····	二五五
十六、腱鞘囊腫·····	二五七
十七、狹窄性腱鞘炎·····	二五八
十八、掌指關節與指間關節扭傷·····	二六〇
十九、腕骨錯縫·····	二六一
第十二章 下肢部運動損傷·····	二六三
一、下肢挫傷·····	二六三
二、肌肉拉傷·····	二六四
三、髖關節扭傷·····	二六六

四、騎馬肌扭傷·····	二六七
五、股二頭肌扭傷·····	二六八
六、梨狀肌綜合徵·····	二七〇
七、髖關節錯縫·····	二七一
八、半月板損傷·····	二七三
九、髕上滑囊炎·····	二七四
十、膝關節內側副韌帶損傷·····	二七七
十一、脛骨結節軟骨炎·····	二七九
十二、髕下脂肪墊勞損·····	二八一
十三、小腿三頭肌損傷·····	二八三
十四、膝關節錯縫·····	二八五
十五、脛腓上關節錯縫·····	二八六
十六、足球踝·····	二八八
十七、足球踝·····	二九〇
第十三章 常見關節脫位·····	二九三

一、肩關節前脫位·····	二九三
二、肘關節後脫位·····	二九七
三、腕關節後脫位·····	三〇〇
第十四章 周圍神經損傷·····	三〇五
一、分類·····	三〇六
二、症狀與體徵·····	三〇七
三、治療·····	三一〇
「附錄一」運動損傷常用中藥與配方·····	三一三
一、開竅藥·····	三一三
二、止血藥·····	三一四
三、鎮驚藥·····	三一五
四、止痛藥·····	三一六
五、清熱藥·····	三一七
六、化瘀藥·····	三一八
七、軟堅藥·····	三一九

八、通便藥·····	三二〇
九、利尿藥·····	三二一
十、通經藥·····	三二二
十一、強筋壯骨藥·····	三二三
十二、強筋壯骨藥·····	三二四
十三、祛風除濕藥·····	三二五
十四、補益氣血藥·····	三二六

第一章 運動器官

人體的幾種組織有機地聯合在一起，構成一定的器官，並可完成某種特定的功能，如肌肉收縮，骨關節的旋轉等，稱之為運動器官。

人體的運動器官主要包括骨、骨連結和骨骼肌三大部分。骨藉骨連結構成骨骼，肌肉附著於骨骼上。由於肌肉的收縮而牽動骨骼以完成人體的各種運動動作，因此，這三者在功能上是相互協調、互相為用的。當其中任何一方受損時，如骨折、關節脫位或肌肉癱瘓等，都有可能造成運動器官功能的障礙或喪失。

一、骨

骨由緻密的結締組織構成，是人體最為堅硬的組織。正常成人共有骨二〇六塊（圖一—一），骨與骨相互組合起來構成骨骼。

（一）骨的形態

按骨的形態大小之不同，可把骨分成長骨、短骨、扁骨、不規則骨和含氣骨五類。

人體骨骼	顱骨	腦顱骨	8塊	} 一共206塊
		面顱骨	14塊	
		舌骨	1塊	
		聽骨	6塊	
	軀幹骨	椎骨	26塊	
		胸骨	1塊	
		肋骨	24塊	
		上肢骨	64塊	
	四肢骨	下肢骨	62塊	

圖1-1 人體各部分骨骼數

1. **長骨**：具有一體和上下兩端，中間稱骨幹有空腔叫骨髓腔，兩端稱骨骺。長骨主要分布於四肢，如股骨、肱骨等，其功能是起支持和槓桿等作用。

2. **短骨**：長寬厚相差不大，近似立方形。能承受較大的重量和壓力。主要分布於手和足，如腕骨、踝骨等。

3. **扁骨**：扁骨多呈扁平板狀，主要構成骨性腔的壁，具有保護作用。如顱蓋骨、肋骨和肩胛骨等。

4. **不規則骨**：其形狀不規則，如顱骨和椎骨等。

5. **含氣骨**：骨內含氣者，稱之為含氣骨，如頤骨、額骨等。骨內含氣的空腔，叫骨竇。骨竇對發音能產生共鳴，並可減輕骨的重量。

(二) 骨的基本結構

骨是一種堅硬的器官，主要由骨膜、骨質和骨髓構成，並有豐富的神經和血管。

1. 骨膜：骨膜是覆蓋於骨面的一層緻密的結締組織膜。內含有豐富的血管和神經，具有營養、再生、感覺及保護骨骼的功能。骨膜內層有成骨細胞，在生長發育期間，它可以造骨，使骨逐漸變粗；在骨傷疾患時，參與創傷修復。倘若骨膜被廣泛剝離，則骨易壞死。

2. 骨質：骨質是骨的主要成份。主要由骨密質和骨鬆質構成。骨密質位於骨的表面，結構緻密、堅硬、耐壓骨鬆質呈蜂窩狀，位於骨密質的深面，由互相交錯的骨小梁構成。骨鬆質的小梁與力的傳遞方向相一致，故骨鬆質彈性較大，可承受較大的壓力。

3. 骨髓：骨髓充填在髓腔內及骨鬆質的網眼中，幼兒時期髓腔內為紅骨髓，具有造血功能。在成人髓腔內的骨髓是黃骨髓，無造血功能。但在骨鬆質的骨骺內，則有保持造血功能的紅骨髓存在。此外，骨的結構還具有可塑性，在不同的力量作用下，骨板的厚度和骨小梁的排列均會有很大的改變。因此，體育運動對骨骼的生長發育具有良好的刺激作用。

(三) 骨的化學成份及物理特性

組成人體骨質的主成份為有機物（骨膠原約占 $1/3$ ）和無機物（鹼性磷酸鈣和碳酸鈣約占 $2/3$ ）。有機物具有彈性和韌性；無機物則具有硬性和脆性。有機物與無機物的結合，既使骨具有堅硬性又具有彈韌性。

在兒童的骨組織中，有機物的成份較多；因此，彈性大而硬度小，易變形。而中老年人

則相反，有機物質含量少，無機物質多；故彈性小，脆性大，容易發生骨折。

骨的物理特性、形態、結構，不僅與年齡有關，而且與骨的活動情況有關。如長期從事體育運動和體力勞動者，可因骨經常受到重力和張力的刺激，在一定限度內，骨所承受的重力和張力越大，成骨細胞就越活躍，則骨生長發育越好，其骨骼變得粗壯。反之，長期臥床癱瘓的病人，則骨質疏鬆。此外，少兒時期如果運動訓練不正確，可引起某部位骨骼的變形；某些輕度變形的骨骼，可通過正確的調整運動訓練得以矯正。

(四) 骨的功能

1. 支持作用：構成人體支架，維持身體的一定形態和姿勢。
2. 保護作用：具有保護人體內臟器官的功能。如顱骨可以保護腦組織；胸骨與肋骨可保護心、肺、肝等。
3. 造血作用：紅骨髓能製造血細胞。
4. 運動作用：骨在肌肉牽引下產生各種運動。

(五) 骨的神經和血管的分布

1. 神經：骨膜內有大量的感覺神經分布。
2. 血管：營養於骨的動脈是經骨營養孔入骨的營養動脈；分布於骨質的動脈主要是由骨

膜血管網發出的小枝穿入骨質，行走於哈費氏管裏，供應骨密質。骨的靜脈多與動脈伴行，內含豐富的新生血細胞。

由於骨管內的血管無收縮和舒張能力，當發生骨折時，血液會不斷地從破折端緩慢浸出。而在骨的急性炎症時，由於血管反應效果差，易導致局部壞死。

二、骨連結

骨與骨之間藉緻密結締組織、軟骨組織或骨組織相連，謂之骨連結。

(一) 骨的連接形式

骨的連結可分為直接連結和間接連結兩種。

1. 直接連結：直接連結是指骨與骨之間沒有腔隙，主要藉韌帶、軟骨或骨直接連結到一起，如顱骨、軀幹骨和骨盆等。這類骨連結的運動幅度通常較小或不能活動。

2. 間接連結：間接連結係兩骨之間藉一膜性關節囊連結，其間有腔隙，如肩關節、膝關節等。這類骨連結的運動範圍較大。

(二) 關節

關節是骨連結的主要形式。