



运动创伤 调养

疾病
调养
丛书

韩照岐 李建华 杨令 编著

浙江科学技术出版社



慢性运动创伤应如何进行自我康复

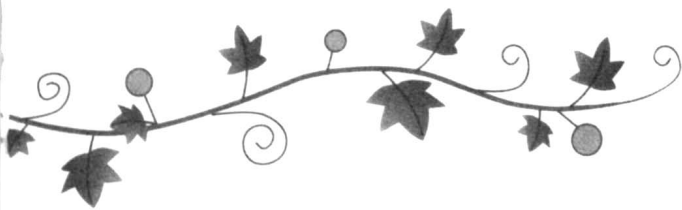
运动中发生抽筋怎么办

运动后如何进行放松

骨质疏松的饮食疗法有哪些

慢跑时应注意哪些问题





运动创伤 调养

疾 病 调 养 丛 书

韩照岐 李建华 杨令 编著

浙 江 科 学 技 术 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

运动创伤调养/韩照岐,李建华,杨令编著. —杭州:
浙江科学技术出版社,2004.1
(疾病调养丛书)

ISBN 7-5341-2240-6

I.运... II.①韩...②李...③杨... III.运动性疾病-损伤-基本知识 IV.R873

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 098824 号

疾病调养丛书

运动创伤调养

韩照岐 李建华 杨令 编著

责任编辑 / 宋 东

封面设计 / 孙 菁

出 版 / 浙江科学技术出版社

地 址 / 浙江杭州市体育场路 347 号

邮 编 / 310006

印 刷 / 千岛湖环球印务有限公司

发 行 / 浙江省新华书店

开 本 / 850 × 1168 1/32

印 张 / 7.125

字 数 / 128 000

版 次 / 2004 年 1 月第 1 版

印 次 / 2004 年 1 月第 1 次印刷

定 价 / 11.00 元

书 号 / ISBN 7-5341-2240-6/R·344

版权所有 翻印必究

前 言

运动创伤学在我国是一门新的学科,它是专门研究在运动过程中或由于缺乏运动所致的各种损伤的综合学科。在我国,由于人们对运动保健知识的普遍缺乏,更由于专业人才的短缺,加之宣传力度不够,运动创伤的发病率较高。目前,随着生活条件的普遍提高,参加运动的人数越来越多,运动创伤的发病率也越来越高。运动创伤既可能给受创伤者的工作和生活带来不便,甚至是严重的困难,同时也会对全民健身运动的大力开展带来一定的影响。

为了使参加运动的人能对运动创伤有一定的认识,从而减少和防止它的发生,笔者根据多年的工作经验,从人们在日常生活活动和体育锻炼过程中经常发生的问题入手,以问答的形式一一介绍有关运动创伤方方面面的知识,以及伤后自我调养的方法等。

由于运动创伤是一门新的学科,人们普遍对它缺乏了解,因此,我们对运动创伤常用的、较为专业的名词也都作了通俗的解释。为了方便读者记忆,我们尽可能地按照人体部位自上而下分别一一介绍;对最常发生的骨折等创伤则重点介绍。

通过此书,读者还可以了解有关运动创伤的康复知识,合理安排伤后的康复锻炼,提高在康复过程中自我解决问题的能力,从而尽快达到治愈目的。这也是

运动创伤治疗有别于其它临床医学的地方。

限于时间,限于水平,书中错误之处在所难免,请广大读者批评指正。

编 者

2003 年 6 月

目 录

基本知识

何谓运动创伤和运动疗法	(1)
何谓肌肉的等长收缩和等张收缩	(1)
何谓运动单位	(2)
何谓肌肉初长度和前负荷	(2)
何谓等速运动训练	(3)
何谓肌肉的向心性收缩	(3)
为什么说脊柱是人体的支柱	(3)
腰椎有哪些正常活动	(4)
带动腰椎运动的肌肉有哪些	(6)
活动对腰椎间盘突出有何影响	(7)
人的骨头会变化吗	(8)
为什么说骨骼是人体的“支架”	(9)

颈部运动创伤

运动会引起颈椎病吗	(10)
颈椎病患者为什么会出现手指发麻	(11)
运动引起的颈椎病有哪些表现	(12)
颈椎牵引治疗颈椎病有哪些优点	(13)
如何进行自我颈椎牵引	(14)
颈椎牵引应注意哪些问题	(15)
推拿对颈椎病有效吗	(16)
如何进行颈部肌肉的自我运动	(16)

治疗颈椎病还有哪些方法	(17)
颈椎病患者平时要注意哪些问题	(18)
如何做颈椎病的保健体操	(19)
怎样治疗落枕	(21)
运动中发生颈椎损伤怎么办	(22)
运动时造成颈椎骨折脱位的原因有哪些	(23)
运动中如何预防颈椎骨折或脱位	(24)
颈椎骨折后如何进行现场急救	(24)
运动引起的脊椎椎板骨折应如何处理	(25)
如何处置颈椎小关节紊乱	(26)

上肢运动创伤

如何预防肩关节受伤	(27)
如何自我判断肩关节脱位	(28)
肩关节脱位复位时应注意哪些问题	(28)
运动中发生锁骨骨折后应如何处理	(29)
臂丛神经损伤有哪些表现	(30)
臂丛神经损伤后如何治疗	(31)
肩袖损伤是怎么回事	(32)
肩关节软组织损伤后如何进行自我治疗	(33)
何谓肩关节周围炎	(33)
如何用运动疗法防治肩关节周围炎	(34)
何谓肘滑车关节骨软骨骨折	(35)
治疗肘关节骨关节炎有哪些方法	(35)
如何预防肘关节骨关节炎	(36)
如何进行肩关节损伤后的康复锻炼	(37)
运动场上发生手臂骨折怎么办	(38)
肱骨髁上骨折后如何进行康复治疗	(39)
肱骨骨折现场如何处理	(40)

肘关节脱位后如何进行康复锻炼	(40)
肘关节内侧肌肉韧带损伤后如何处理	(41)
何谓食指掌指关节脱位	(42)
创伤性腱鞘炎如何治疗	(42)
何谓腱鞘囊肿	(43)
腱鞘囊肿如何治疗	(43)
引起腕关节软骨盘损伤的原因有哪些	(44)
腕关节软骨盘损伤如何进行保守治疗	(44)
网球肘有哪些表现	(45)
网球肘如何进行保守治疗	(46)
如何用针灸治疗网球肘	(47)
鹰嘴部滑囊炎有哪些表现	(48)
鹰嘴部滑囊炎如何进行康复治疗	(48)
桡神经损伤有哪些表现	(49)
正中神经损伤有哪些表现	(50)
桡骨远端骨折如何治疗	(51)
指骨骨折后如何进行保守治疗	(52)
指间关节扭伤及脱位后如何治疗	(52)
何谓桡骨小头半脱位	(53)

3

*

*

目
录

腰部运动创伤

稳定型腰椎骨折常用的治疗方法有哪些	(54)
如何用耳穴疗法治疗腰肌劳损	(55)
何谓腰椎间盘突出症	(56)
如何预防腰椎间盘突出	(56)
腰椎间盘突出症有哪些治疗方法	(57)
为什么按摩可以治疗腰椎间盘突出症	(58)
腰椎间盘突出症为什么会出现下肢麻木等神经症状	(59)
椎间盘在跑跳运动中起了什么作用	(60)

运动中发生脊椎骨折时如何搬动伤员	(60)
脊柱骨折后如何进行康复锻炼	(61)
何谓腰椎管狭窄症	(62)
如何治疗腰椎后关节紊乱	(63)
腰背部损伤后如何进行自我康复锻炼	(64)
急性腰扭伤后如何处理	(65)
如何对腰背部肌筋膜炎进行保守治疗	(66)
如何对筋膜炎进行按摩治疗	(66)
如何用针刺治疗急性腰扭伤	(67)
如何用腰痛汤治疗腰腿痛	(68)
何谓棘上韧带、棘间韧带损伤	(69)
急性腰扭伤后如何进行自我治疗	(70)
如何用中草药治疗急性腰扭伤	(71)
如何保持正确的用腰姿势	(72)
腰肌劳损有哪些表现	(74)
腰痛患者日常应注意哪些问题	(75)

下肢运动创伤

髌髻关节损伤后如何进行自我治疗	(76)
哪些原因会引起股骨头缺血性坏死	(76)
股骨头缺血性坏死有哪些表现	(77)
股骨头缺血性坏死后如何进行功能锻炼	(78)
何谓退行性关节炎	(80)
退行性关节炎有哪些治疗方法	(81)
膝关节骨质增生有哪些表现	(82)
髌骨骨折的原因有哪些	(83)
如何用针灸治疗膝关节疼痛	(83)
如何处理髌尖疼痛	(85)
如何处理胫神经损伤	(85)

如何处理胫骨结节处疼痛	(86)
如何进行自我足底按摩治疗膝关节炎	(86)
膝关节前后交叉韧带重建术后如何进行康复训练	(87)
膝关节内、外侧韧带损伤后如何进行自我锻炼	(89)
膝关节前后交叉韧带重建术后应注意哪些问题	(90)
何谓半月板损伤	(91)
半月板损伤后如何治疗	(92)
半月板切除术前如何进行自我锻炼	(93)
髌骨软骨病是怎样发生的	(94)
髌骨软骨病有哪些表现	(95)
髌骨软骨病患者如何进行康复锻炼	(95)
髌骨滑膜嵌入综合征有哪些症状	(96)
如何进行髌关节的自我锻炼	(97)
什么是膝关节创伤性滑膜炎	(98)
膝关节创伤性滑膜炎应如何处理	(99)
鹅足腱弹响症是怎样发生的	(99)
如何治疗鹅足腱弹响症	(100)
对膝关节纤维性强直如何进行保守治疗	(100)
如何处理胫骨前挫伤和血肿	(101)
如何预防小腿三头肌损伤	(102)
对膝关节疼痛如何进行自我锻炼	(102)
肌肉断裂后如何进行自我训练	(104)
发生跟腱腱围炎后如何治疗	(104)
如何诊断跟腱断裂	(105)
胫骨前疼痛是怎么回事	(106)

踝部运动创伤

为什么踝关节扭伤多发生于下坡时	(108)
踝关节韧带扭伤后如何处理	(108)

对踝关节骨关节病如何进行保守治疗	(109)
崴脚会发生骨折吗	(109)
如何检查踝关节有无不稳现象	(110)
足舟骨疲劳性骨膜炎是怎么回事	(110)
如何处理跟骨跟腱处疼痛	(111)
跟骨长了骨刺怎么办	(111)
跟痛症有哪些综合外治法	(112)
如何治疗运动时足跟挫伤	(114)
如何处理前脚掌疼痛	(114)
拇外翻是如何发生的	(115)



其他运动创伤

慢性运动创伤应如何进行自我康复锻炼	(116)
老年人慢性疼痛有什么特点	(117)
如何正确认识骨质增生	(118)
人为什么会长骨刺	(119)
长了骨刺怎么办	(120)
骨质增生如何进行中医治疗	(121)
老年人如何预防骨质疏松症	(121)
中医是如何治疗骨质疏松的	(122)
老年人应如何养护膝关节	(124)
老年人户外活动有益于防治骨质疏松吗	(125)
老年人冬季锻炼有哪些禁忌	(126)
中老年人运动的原则有哪些	(128)
篮球运动容易发生哪些创伤	(129)
足球运动容易发生哪些创伤	(130)
打乒乓球时可能会出现哪些创伤	(131)
运动中发生抽筋怎么办	(131)
为什么锻炼后第二天会出现肌肉酸痛	(132)

怎样预防肌肉酸痛	(132)
骑自行车时怎样防止背痛	(133)
运动后如何进行放松	(134)
运动中脱位了怎么办	(135)
如何选择适合自己的运动方法	(135)
如何进行跑步健身	(136)
慢跑时应注意哪些问题	(138)
受伤后如何完成肌肉力量的快速恢复	(139)
人工膝关节置换术后如何进行护理	(140)
如何进行运动后的全身按摩	(142)

骨 折

什么是骨折	(144)
如何判断有无骨折	(145)
骨折后如何现场急救	(145)
下肢骨折后现场怎样急救	(146)
肋骨骨折如何进行现场处理	(147)
下颌骨骨折如何进行现场处理	(147)
鼻骨受伤怎么办	(148)
骨折复位一定要对位准确吗	(148)
小夹板外固定的原理及其优缺点有哪些	(149)
小夹板固定后要注意哪些问题	(151)
骨折后石膏固定有哪些并发症	(152)
骨折石膏固定后如何护理	(153)
对骨折后的牵引如何进行护理	(154)
如何对骨折患者进行家庭护理	(156)
骨折愈合与功能锻炼有什么关系	(157)
影响骨折愈合的因素有哪些	(159)
什么是骨折延迟愈合或不愈合	(160)

骨折后可以采用哪些物理治疗手段	(161)
骨折康复功能锻炼的原则有哪些	(162)
用于创伤性骨折的常用中草药有哪些	(163)
骨头汤对运动创伤的恢复有利吗	(164)
如何用酒辅助治疗骨折	(165)
骨折患者需要补钙吗	(166)
骨折患者需要补充微量元素吗	(166)
吸烟会影响骨折愈合吗	(167)
骨折后如何做好饮食调理	(167)
如何为骨骼“充电”	(169)

运动创伤的处理

擦伤后如何处理	(171)
对撕裂伤、刺伤与切割伤如何急救处理	(172)
扭挫伤后如何急救处理	(172)
肌肉断裂时现场应如何处理	(173)
如何处理小儿手指夹伤	(174)
如何开展现场急救工作	(175)
如何使用止血带	(176)
如何用压迫法止血	(176)

运动创伤后的营养与健康

关节炎与饮食有哪些关系	(178)
蜂蜜对运动创伤的恢复有用吗	(180)
如何鉴别蜂蜜的好坏	(182)
哪些食物不利于运动损伤的恢复	(183)
适宜于退行性关节炎患者调养的食疗方有哪些	(184)
适用于运动创伤调养的药膳有哪些	(185)
骨质疏松的饮食疗法有哪些	(188)

骨折患者如何进行三期的饮食调养	(189)
适宜于运动创伤调养的药酒有哪些	(191)
如何正确看待运动与健康饮食的关系	(192)
为什么要关心下一代的健康饮食	(193)
中青年一代应如何保证饮食健康	(194)
健康饮食与疾病有什么关系	(195)
老人足肿有哪些食疗方	(196)
什么是运动后低血红蛋白	(197)
为什么会发生运动性低血红蛋白	(198)
如何防治运动性低血红蛋白	(199)
治疗运动性低血红蛋白的药物有哪些	(200)
抗运动疲劳作用的药膳有哪些	(200)
运动时是不是蛋白质补充得越多越好	(203)
运动后能不能大量补充糖	(204)
何谓运动猝死	(205)
如何预防运动猝死	(206)
为什么不提倡凌晨进行锻炼	(207)
为什么说运动是男性的加油站	(208)
老年人如何进行低能运动	(209)
老年人为什么要做增肌减脂锻炼	(210)
中老年人做事为什么不宜用力过猛	(212)
儿童锻炼三不宜是什么	(213)
为什么说生命在于动静结合	(213)

基本知识

1

何谓运动创伤和运动疗法

*

运动创伤是运动过程中或缺乏运动而引起的各种损伤的总称,包括运动中技术错误或肌肉力量不足引起的韧带、肌肉损伤,骨折或脱位等,缺乏运动造成的肌肉萎缩、骨质疏松亦属于运动创伤的范畴。

*

运动疗法是根据不同的人群以及疾病的特点,选用合适的运动手段,确定合适的运动量而进行的有针对性的治疗。运动手段包括主动运动和被动运动,主动运动指运动完全依靠肌肉的主动收缩来完成,用于3级肌力以上者;被动运动指运动完全通过外力来完成,如治疗师的操作、各种器械等。

基本
知识

何谓肌肉的等长收缩和等张收缩

等长收缩是指在肌肉收缩力与阻力相等时,肌肉

不缩短或延长,也不引起关节的运动。例如半蹲时的股四头肌收缩,此时肌张力恒定,即为等长收缩。

等张收缩是指肌力大于阻力时产生的加速运动和小于阻力时产生的减速运动,运动中肌张力大致恒定。等张收缩因引起明显关节运动,也称动力收缩。

何谓运动单位

由单一运动神经元发出的轴突纤维,最后分成终末支,与不同数量的、具有相似生化和生理特性的肌原纤维相连接,即为一个运动神经元末梢。一个运动神经元末梢及其所支配的肌原纤维即合称为一个运动单位。

何谓肌肉初长度和前负荷

肌肉初长度是指肌肉被拉伸前的长度,此时收缩力最大,一般为静息时的12倍。

前负荷是指肌肉收缩前作用于此的负荷,并可使肌肉在一定初长状态下产生收缩,如把肌肉一端固定,而另外一端悬垂一定量的重物。

何谓等速运动训练

等速运动训练是指一种保持恒定运动速度的肌力抗阻训练方法,主要用于疼痛、关节挛缩或肌力低下,仅能抵抗微弱阻力的肢体肌肉力量训练。

何谓肌肉的向心性收缩

在运动中,直接引起主要动作的肌肉或肌群称为原动肌,其中起主要作用的称主动肌,辅助完成动作或仅在某阶段起作用的称副动肌。

向心性收缩是指作用于关节并使关节产生运动的主动肌的收缩,是运动疗法中运用最多的肌肉收缩形式。

为什么说脊柱是人体的支柱

脊柱位于人体的正中,结构复杂,具有负重、保持人体平衡、运动、保护脊髓和内脏等功能。

脊柱的具体功能有:支持和稳定头部及上肢,供肋骨附着;能做较大幅度的前屈、后伸、侧屈和旋转运动,保证人体在日常生活中进行复杂的活动;能缓解体外