

运动伤害急救手册

PLAY SPORTS

运动伤害的预防
现场紧急处理
防止二次伤害

曾田雄一◎著
苏德华◎译



德宏民族出版社

90043293

TAPING

运动伤害

急救手册



运动伤害的预防 ·
现场紧急处理 ·
防止二次伤害 ·



90043293

图书在版编目 (CIP) 数据

运动伤害急救手册/曾田雄一 著 —德宏: 德宏民族出版社,2003.4

ISBN 7-80525-736-1

I. 结 … II. 曾… III. 运动 伤害 IV. R6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第022667号

书 名: 运动伤害急救手册
作 者: 曾田雄一 著

出版·发行 德宏民族出版社
社 址 潞西市青年路1号
邮 编 678400
电 话 0692-2124877

责任编辑 思继春
责任校对 冉玉兰
封面设计 先行图书工作室
印 刷 西南冶金地质印刷厂

开 本 32
印 张 6.5
字 数 150千

版 次 2003年4月第1版
印 次 2003年4月第1次
印 数 1-3000

ISBN 7-80525-736-1/R·19

定价: 18.80元

包扎的主要用具

非弹性绷带

用以加强、固定关节之最基本的绷带



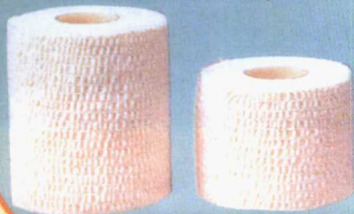
弹性绷带

具有弹性，适用身体易动部位，与非弹性绷带并用。不用剪刀只须用手即可扯断。



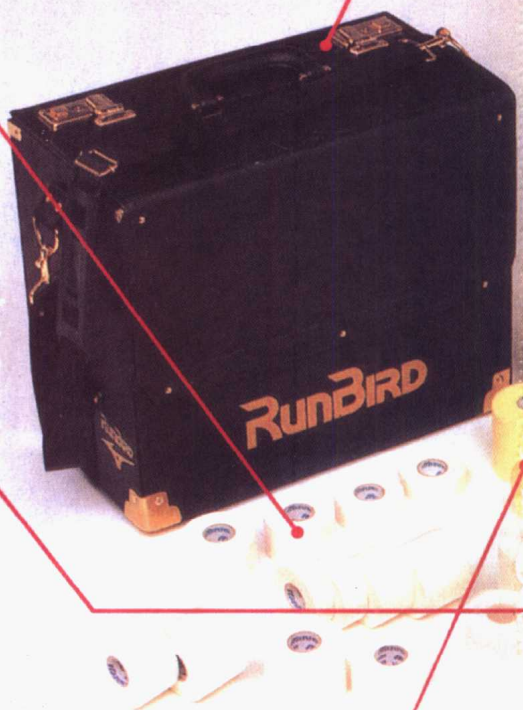
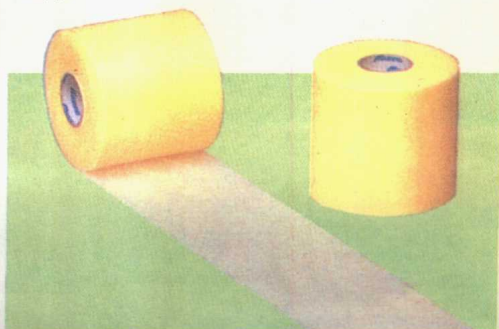
易撕断绷带

不需剪刀，可直接用手撕断的伸缩性绷带。



内包扎

包扎前贴于皮肤上，可保护肌肉。



包扎箱

其中装有包扎所必需的用具，携带方便

冷却喷雾

喷于扭伤或跌打伤处，以减轻疼痛



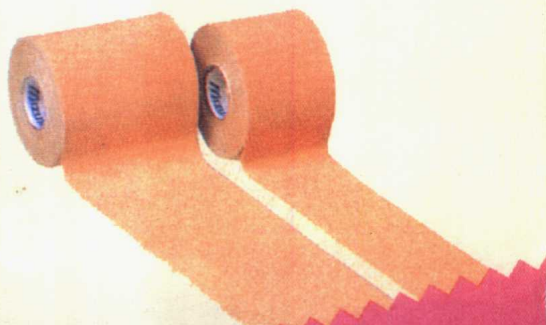
肌肉支持带

减缓肌肉的紧张度和疼痛感。
应沿着肌纤维的走向贴。

剪刀



主要用于剪断绷带，还可
用来剪衬垫或解开绷带等。



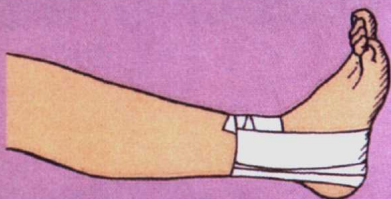
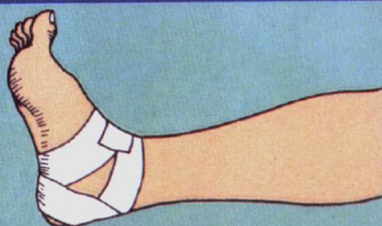
常见的基本包扎

脚踝

包扎

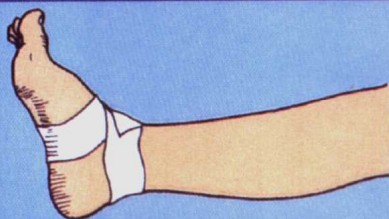
☆足跟锁定

目的：固定脚跟→包扎方法
详见 P. 50



☆马蹄形包扎

目的：加强内外侧的韧带→包扎方法
详见 P. 48



☆8字形包扎

目的：限制脚跟、踝伸屈及背伸→包
扎方法详见 P. 55

手腕

包扎（限制手背的伸展）

☆X支持包扎法

目的：加强手腕
的韧带→包扎方
法详见 P. 98 “限
制手腕背伸的包
扎”

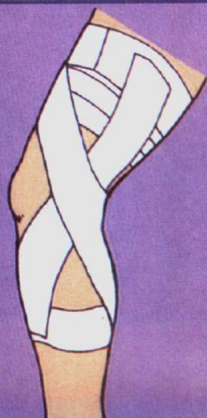


膝

包扎（内侧侧副韧带）

☆X支持法

目的：加强内侧
侧副韧带→包扎
方法详见 P. 74
“膝内侧侧副韧
带扭伤的包扎”



前言

当今体育运动已经成为人们生活的一部分。以奥林匹克竞赛为首的各种运动方式，包括娱乐性运动也在逐渐普及。可是与此同时，运动创伤也随之出现。不管人们多么小心，运动创伤都是不可避免的。而且，随着运动强度的提高，重度损伤也呈增加的趋势。

包扎法进入日本已近20年。在此之前，日本医疗界也曾经用过绊创膏固定法，最初用于美式橄榄球运动中，而后又继续发展并用于其它的运动项目中。一时掀起了“包扎万能”之谬传，甚至还有人认为即使是受伤了，只要经过包扎仍能继续进行活动。直到最近人们才对包扎有了更加正确的认识，对于其操作方法才有了更明确的掌握和领会。

包扎不但能达到预防运动中受伤作用，而且，受伤后也可利用包扎进行现场的应急处理。在经过治疗后的康复阶段，为了防止受伤部位在运动中的再受伤，也可在医生的指导下进行包扎以保护受伤部位。在美国，用于包扎的绷带较为便宜，且有专人指导，他们经常进行预防性包扎（即预防运动创伤）。而在日本及台湾，由于缺乏专人指导，所以一般只能进行防止再

INTRODUCTION

受伤性包扎，即受伤后康复阶段的包扎。

正如在电视转播中看到的一样，有些足球、排球选手在比赛时膝上或手指上缠着白色的绷带。可以说，在日本，包扎已经为运动场上必不可少的一个程序。对于体育爱好者来说，如果他们能正确掌握包扎知识而用于实践，这对体育事业的发展将会产生推动作用。

本书分别介绍了基本部位的包扎法、现场应急处理，及各运动项目的特别包扎法三部分。同时还简单介绍了身体各部分的外部创伤及其机理。在学习本书的理论和方法后，务必用于实践，通过正确的包扎实践，形成自己独特的包扎法。

INTRODUCTION

CONTENTS

Part 1

序

PROLOGUE

Part 2

基础包扎

BASIC TAPING

Part 3

应急处理

FIRST AID

Part 4

各种运动项目的 特别包扎

SPORTS TAPING

Part 1 序

总论	8
肌肉及骨骼系统解剖图	10
包扎的目的与效果	12
包扎的要点	14
绷带的种类	16
包扎必须的用具	18
绷带的使用方法	20
基础包扎·绷带包扎与支持包扎	23
专栏 各式包扎类别	24

Part 2 基础包扎

总论	26
足部	28
拇趾外翻的包扎	29
拇趾外翻的包扎与应用	31
足弓	32
足弓加压包扎	33
足弓一般包扎	36
足弓衬垫的使用方法	38
足跟	40
足跟跌打损伤的包扎	41
足踝	44
内包扎法	46
足踝基本包扎	48
马蹬形包扎	48
马蹄形包扎	49
足踝锁定包扎法	50
8字形包扎	55
足踝扭伤的包扎1	56
足踝扭伤的包扎2	61
跟腱	63
跟腱的包扎1	64
跟腱的包扎2	67
跟腱·限制跖屈的包扎	69
膝	71
膝·基本的包扎	72
螺旋形包扎	72
8字形包扎、X支持包扎法	73
膝·内侧侧副韧带扭伤的包扎	74
膝·外侧侧副韧带扭伤的包扎	78
膝·防止过度伸展的包扎	80

大腿部

大腿部·肌肉劳损的包扎	83
大腿部·跌打损伤的包扎	86

手部

限制拇指内收的包扎	90
限制拇指外展的包扎	92
手指侧副韧带的包扎	94
支撑包扎(相邻手指固定法)	95
限制手指背伸的包扎1	95
限制手指背伸的包扎2	96

手腕

限制手腕背伸的包扎1	97
限制手腕背伸的包扎2	98

肘	100
---	-----

肘部包扎	101
------	-----

肩	104
---	-----

肩锁关节扭伤的包扎	105
肩关节脱臼的包扎	108

腰	112
---	-----

腰部包扎	113
------	-----

专栏 受伤后应如何找合适的医生?	116
------------------	-----

Part 3 应急处理

总论	118
----	-----

R.I.C.E处理	120
-----------	-----

预防冷却处理	123
--------	-----

跟腱断裂的应急处理	126
-----------	-----

跟腱断裂的检查	126
---------	-----

跟腱断裂应急处理的包扎	127
-------------	-----

足踝扭伤的应急处理	129
-----------	-----

足踝扭伤应急处理的包扎	129
-------------	-----

使用纱布衬垫的应急处理1	132
--------------	-----

使用纱布衬垫的应急处理2	133
--------------	-----

膝关节的应急处理	134
----------	-----

应急处理(R.I.C.E.处理)	134
------------------	-----

膝关节损伤的检查	135
----------	-----

大腿部的应急处理	136
----------	-----

肌肉劳损的应急处理(R.I.C.E.处理)	136
-----------------------	-----

肌肉劳损的检查	137
---------	-----

跌打损伤的应急处理(R.I.C.E.处理)	138
-----------------------	-----

肋骨的应急处理	139
---------	-----

肋骨应急处理的包扎1	139
------------	-----

肋骨应急处理的包扎2	140
肩锁关节扭伤的应急处理	142
肩锁关节扭伤应急处理的包扎	142
三角巾的使用方法	143
肩关节脱臼的应急处理	144
肩关节脱臼的应急处理及包扎	144
自身调理及机能锻炼	146
足底部位的锻炼	147
足踝的锻炼	148
大腿部位的锻炼	149
膝关节的锻炼	150
腰的锻炼	152
肩的锻炼	153
运动按摩	154
按摩的基础	155
自身按摩	159
专栏 受伤后应采取的措施	160

Part 4 各种运动的特殊包扎

总论	162
田径 短跑运动员的包扎1	164
短跑运动员的包扎2	165
跳高运动员的包扎	166
篮球运动 膝关节韧带损伤的包扎	169
排球运动 着地足的包扎	170
手指的包扎1	173
手指的包扎2	173
网球运动 网球腿的包扎	174
网球肘的包扎	175
足球运动 限制髋关节内收的包扎	176
限制髋关节外展的包扎	177
橄榄球运动 足踝扭伤的包扎	178
穿着钉鞋的包扎	180
棒球运动 投球肘的包扎	182
柔道 足踝扭伤的包扎	184
各种运动创伤	186
包扎术语解释	188

●参考文献:

《图解机能解剖学》(小出清一著,日本环境健康协会会刊)

P

Part 1

总论

本章简明扼要地阐述了包扎的基础知识。在进行实际包扎之前，一定要对包扎的目的和效果有个明确的认识。

关于包扎的误解

所谓包扎，就是指用粘性绷带或其它绷带对关节或韧带进行支持、加强、压迫，以及预防再损伤的应急处理。但是，并不是说包扎就是万能的，例如受伤后，即使进行包扎也并不一定能立即投入运动。如果对包扎没有正确的认识，很容易对它产生误解，所以应特别注意以下几点：

①不能过于相信包扎 并不是说受点轻伤，经过包扎后就能立即重新投入运动。最好是在医生诊断的基础上进行包扎。有时甚至有必要在医生的指导下进行石膏包扎和或手术治疗。

②应通过体能锻炼来预防运动外伤

包扎只是从身体外部对其进行加强、支持，而体能锻炼则是从内部加强身体各部位机能，提高肌肉的力量和柔韧性，所以必须从体能锻炼入手。

如果看过专业人员的包扎，都知道他们手法极为熟练，速度极快。这是因为他们已经非常熟练地掌握了包扎部位的解剖知识，并且对运动项目的特性、损伤程度及包扎基本知识已有了透彻的理解。这些技巧都是很重要的，在此之前有必要掌握包扎的基本知识。即使是为了防止再损伤而进行包扎，也得首先对受伤部位进行评估（是否肿胀、是否发热），疼痛在怎样的情况时会加重或减轻之检查，然后才能有针对性地进行包扎。

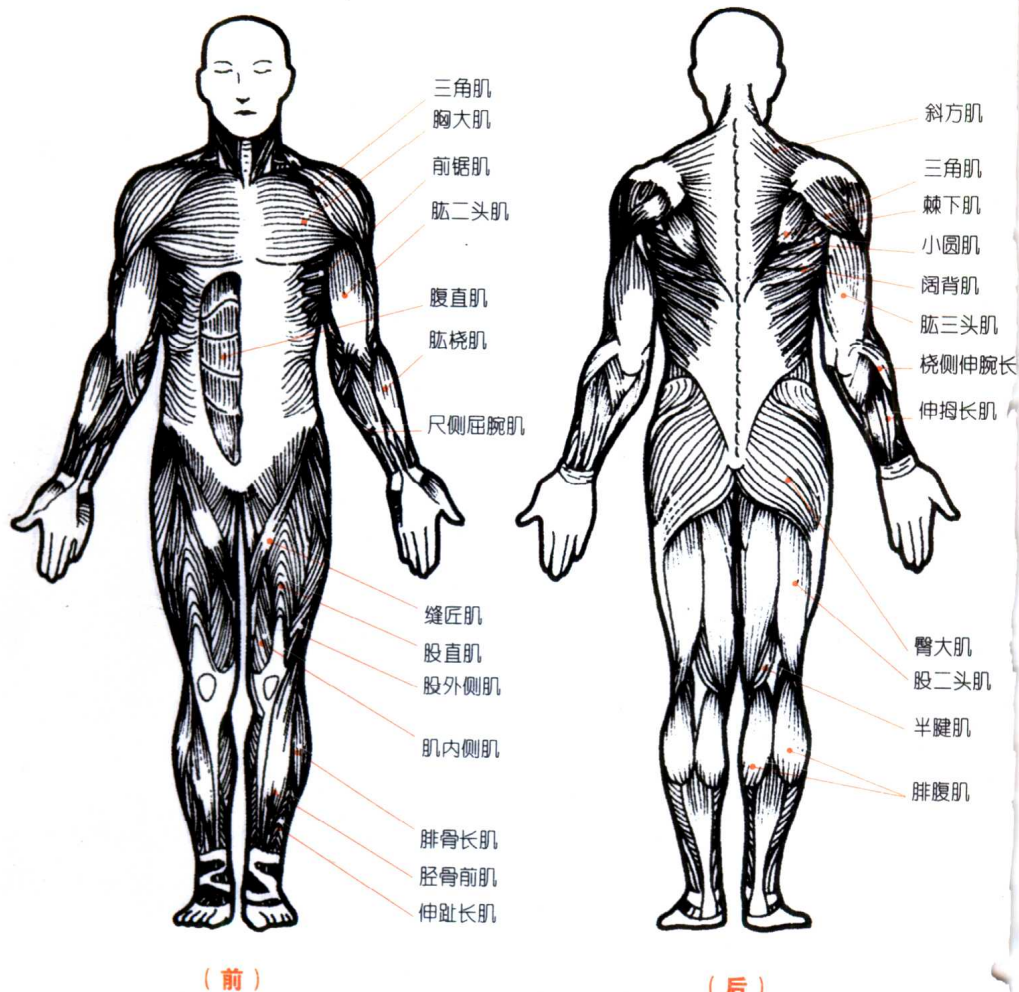
本章简明扼要地阐述了包扎的基础知识。请在学完本章之后，再进行练习第二章“基础包扎”。





肌肉及骨骼系统解剖图

肌肉系统



骨骼系统

