

家庭预防保健和康复系列

总主编 王俊华

主 编 宋振华

健身运动损伤 的预防与康复

我的健康我做主

—— 康复专家倾心为健身运动“护航”
为健身运动损伤康复“开方”



家庭预防保健和康复系列

总主编 王俊华

健身运动损伤 的预防与康复

图书在版编目 (CIP) 数据

健身运动损伤的预防与康复 / 宋振华主编. —北京: 人民卫生出版社, 2014

(家庭预防保健和康复系列 / 王俊华主编)

ISBN 978-7-117-19347-4

I. ①健… II. ①宋… III. ①运动性疾病-损伤-预防(卫生) ②运动性疾病-损伤-康复 IV. ①R873

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 153466 号

| | | |
|-------|--|---------------------------------|
| 人卫社官网 | www.pmph.com | 出版物查询, 在线购书 |
| 人卫医学网 | www.ipmph.com | 医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯 |

版权所有, 侵权必究!

健身运动损伤的预防与康复

主 编: 宋振华

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市博文印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 13

字 数: 206 千字

版 次: 2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-19347-4/R · 19348

定 价: 26.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



总 序

健身运动损伤、骨质疏松、颈椎病、下腰痛、关节炎和骨折等都是常见病症，多因为人们缺乏相关医学知识，在日常生活、工作和运动锻炼中未能及时、正确地预防而出现的病症。同样，因这些病症的病因不能及时消除，得不到及时诊疗，导致疾病经久不愈，严重影响人们的健康生活与工作。

怀孕与生产，尽管不属于疾病的范畴，但是女性一生中为孕育生命必须经历的重要生理过程。怀孕过程中出现的肥胖、体形走样，以及腰痛水肿等，生产过程中出现的产道松弛和损伤等，都是女性朋友非常关心和必须面对的常见问题。

王俊华教授是专门从事常见病症和孕产后康复技术和家庭康复项目研究的专家。在繁忙的工作之余，他与刘悦教授、黄臻教授、刘刚教授、王卫强教授、宋振华教授、陈汉波教授等专家，针对上述病症和常见问题，编写了“家庭预防保健和康复系列”，旨在把“常见病症和孕产后康复治疗工作”前移，向大众普及有关“健身运动损伤、骨质疏松、颈椎病、下腰痛、关节炎和骨折”等常见病症和孕产后常见问题的预防、自我诊断知识，传授实用的家庭康复技术，使大众成为自我康复、维系健康的主人。

在常见“运动项目”中，如何预防发生“运动损伤”？运动损伤后为什么 24 小时内要冷敷，24 小时后才能热敷？为什么女人比男

人更易骨质疏松？你是否知道青少年期补钙只能使骨质强壮，不会使身高增长？你是否知道预防颈椎病关键在于平时经常“举头望明月”？你知道搬重物时防止腰椎受损的正确方法吗？你是否知道有助于顺利生产和有助于体形塑造的措施——怀孕时如何运动锻炼、生产时如何配合助产医生和产后如何自我康复？哪些运动对骨性关节炎不利？骨性关节炎需用抗生素吗？伤筋动骨 100 天，骨折后一定要卧床休息吗？你相信骨关节置换术后第 3 天可以下床站立训练吗？这些问题都是大家生活中最关心的健康问题，也是大家容易存在着认识上误区的地方。

该套书不但内容权威科学，而且图文并茂，通俗易懂，突出实用性和家庭康复的可操作性。相信此套书一定能帮助大众在常见病症和孕产后常见问题的家庭预防与康复方面把握自我，强身健体，维系健康，远离疾病。

中国康复医学会康复治疗专业委员会主任委员

燕铁斌教授

2014 年 6 月



前 言

随着生活水平的提高,人们更加关注自身健康。

生命在于运动,运动有益健康。有规律的、适当的健身运动有利于增强体质,降低患冠心病、高血压、糖尿病甚至某些癌症的危险。相反,无健身运动对健康的危害之大不亚于吸烟、肥胖、高胆固醇血症和高血压。

运动讲究科学。不遵循科学运动原则,运动就可能出现损伤。运动损伤与其他类型损伤不同,特点是慢性伤多,小创伤多,积累伤多,往往给个人与家庭带来痛苦。

大多数运动损伤不但可以预防,而且发生后通过积极的康复治疗也能起到较好的恢复效果。本书的内容主要针对普通老百姓日常健身过程中经常出现的肌肉、韧带运动损伤及关节运动损伤,详细介绍了其发生原因及预防措施,并讲解了这些损伤自我康复的方法。希望该书能有助于大家在健身运动的同时,了解运动损伤和预防运动损伤的发生,并能进行自我诊治和康复运动损伤,最终达到健康身心和远离运动损伤的目的。

宋振华
2014年6月

目 录

第一篇 应掌握健身运动损伤哪些基本知识

| | |
|---------------------------------|---|
| 第一部分 我们为什么要健身运动 | 2 |
| 1. 健身运动重要吗 | 2 |
| 2. 健身是件让人气喘吁吁却很快乐的事 | 2 |
| (1) 健身可以缓解人们的消沉情绪和压力 | 2 |
| (2) 健身可以缓解许多流行的疾病 | 3 |
| (3) 健身可以提高人们安乐康宁的幸福感 | 3 |
| (4) 健身可以预防潜在的疾病 | 3 |
| 专家提示:按摩不可当健身 | 3 |
| 知识链接:周末突击运动对吗 | 4 |
| 第二部分 如何选择适合自己的健身活动 | 5 |
| 1. 如何“根据需要”选择健身运动 | 5 |
| (1) 较好的健脑运动有哪些 | 5 |
| (2) 较好的改善视力运动有哪些 | 5 |
| (3) 较好的抗衰老运动有哪些 | 5 |
| (4) 较好的减肥运动有哪些 | 6 |
| (5) 较好的抗高血压运动有哪些 | 6 |



2. 如何“根据年龄”选择适合的运动 6
3. 如何“根据自己的瘦身需求”选择健身运动 7
4. 身体有疾病的人群如何选择健身运动 8
5. 你所忽视了的“轻运动” 8
 - (1) “轻运动”是什么意思 8
 - (2) “轻运动”时间要求宽松 9
 - (3) 从事“轻运动”不必拘泥于一种方式 9

第三部分 健身运动损伤是怎么回事 10

1. 运动损伤产生的原因是什么 10
2. 青少年健身者运动损伤有何特点 10
3. 中老年健身者运动损伤有何特点 10
- 专家提示:运动时保持良好的心理状态很重要 11
- 知识链接:为什么运动时要保持良好的竞技状态 11

第四部分 运动损伤分哪几类 12

1. 软骨损伤 12
 - (1) 人体软骨有什么作用 12
 - (2) 运动与关节软骨有联系吗 12
 - (3) 引起关节软骨损伤的常见原因 12
2. 肌肉损伤 13
 - (1) 正常情况下人体肌肉有哪几种收缩形式 13
 - (2) 长时间伏案工作的人为什么易引起颈肩部
肌肉酸痛 14
 - (3) 有哪几种运动方式会引起人体肌肉损伤 14
 - (4) 最常见的肌肉损伤部位在哪里 14
3. 肌腱损伤 17
 - (1) 为什么说肌腱是运动的“桥梁” 17
 - (2) 哪一种肌腱损伤最多见 17
 - (3) 引起肌腱损伤的常见原因是什么 17



| | |
|--|-----------|
| 4. 韧带损伤 | 17 |
| (1) 韧带在关节活动中起什么作用 | 17 |
| (2) 健身活动对韧带有什么好处吗 | 17 |
| (3) 韧带损伤恢复过程有什么特点 | 17 |
| 知识链接:本体感觉也是一种疼痛感觉吗 | 18 |
| (4) 韧带损伤后为什么会出现关节不稳 | 18 |
| 第五部分 运动损伤发生的规律 | 19 |
| 1. 运动损伤发生的部位与什么因素有关 | 19 |
| 2. 运动损伤在身体各部位的发生率如何 | 19 |
| 3. 人体各部位运动损伤易伤及哪些组织或 器官 | 19 |
| 知识链接:人体运动损伤有哪些特点 | 20 |
| 知识链接:哪些不良的自然环境因素或不恰当的 运动设备易导致运动损伤 | 20 |
| 第六部分 避免运动损伤发生的方法 | 21 |
| 1. 运动健身前要做的准备活动 | 21 |
| (1) 在进行健身活动前应注意什么 | 21 |
| (2) 为什么健身活动前要做准备活动 | 21 |
| (3) 在进行健身活动前要做哪些准备活动 | 21 |
| (4) 准备活动后我们还需做什么 | 22 |
| 知识链接:准备活动的注意事项 | 22 |
| 专家提示:你知道专业运动员是如何在比赛前进行 准备活动的吗 | 23 |
| 知识链接:为什么进行了准备活动还出现运动 损伤 | 23 |
| 2. 关注运动中的注意事项 | 23 |
| 3. 运动后期要做整理运动 | 24 |
| (1) 为什么运动最后需要必要的“冷却” | 24 |



| | |
|--------------------------|----|
| (2) 怎样进行运动后的“冷却”活动 | 24 |
| 知识链接:运动损伤的预防原则 | 25 |
| 专家提示:要注意加强易伤部位的训练 | 25 |

第七部分 有哪些方法可以使运动损伤康复

27

一、在实施运动损伤康复前应掌握的知识

27

1. 肌肉损伤是怎么一回事
2. 运动中肌肉损伤怎么办
3. 肌腱、韧带急性损伤怎么办
4. 关节软骨损伤恢复困难吗
5. 关节软骨损伤通过训练可以恢复吗

知识链接:关节手术后早期为何不宜过多活动

专家提示:别让膝关节提前“退休”

二、运动损伤有哪些常用康复方法

30

1. 运动损伤急性期如何康复

(1) 运动损伤急性期一定要“冷处理”

(2) 疼痛要止不用忍

专家提示:常用的非甾体抗炎药有哪些

专家提示:非甾体抗炎药有哪些副作用

专家提示:怎么合理应用非甾体抗炎药

知识链接:损伤性疼痛为什么会用到肌肉松

弛剂

知识链接:常用的肌肉松弛剂有哪些

(3) 受伤后用冷敷,还是用热敷

知识链接:何时冷敷,何时热敷

2. 运动损伤恢复期如何康复治疗

(1) 运动损伤恢复期有哪些康复方法

知识链接:康复训练中为什么要坚持动静结合

(2) 运动损伤恢复期常用哪些药物治疗

知识链接:运动损伤能用激素吗



| | |
|-----------------------------------|----|
| 知识链接：“玻璃酸钠”能像传说的那样润滑 关节吗..... | 36 |
| (3) 运动损伤常用哪些“理疗”方法..... | 37 |
| ① 运动损伤后温热疗法..... | 37 |
| ② 运动损伤后如何选择使用电疗..... | 37 |
| 专家提示：“理疗”的次数与疗程..... | 39 |
| 知识链接：外伤后瘢痕增生怎么办..... | 40 |
| (4) 运动损伤常用哪些运动疗法..... | 40 |
| ① 运动损伤后关节松动疗法..... | 40 |
| 知识链接：肩周炎用关节松动效果好吗..... | 40 |
| 知识链接：肩周炎常用关节松动的方法..... | 41 |
| 专家提示：关节松动术注意事项..... | 43 |
| ② 教你在家简单肌肉锻炼方法..... | 43 |
| 专家提示：肌力训练中出现疲劳怎么办..... | 46 |
| 专家提示：不是秘诀的秘诀——宁轻勿假..... | 46 |
| 专家提示：为什么打个喷嚏就闪到腰..... | 46 |
| 知识链接：怎样唤醒我们的核心肌群..... | 47 |
| ③ 运动损伤后发展人体耐力素质..... | 51 |
| 知识链接：为什么耐力训练也被称为有氧训练..... | 52 |
| ④ 运动损伤后关节稳定性训练..... | 52 |
| 知识链接：我为什么又崴脚了..... | 52 |
| ⑤ 运动损伤后的牵伸训练——发展我们 身体的柔韧性..... | 52 |
| 专家提示：牵伸训练要遵循三步骤..... | 70 |
| 专家提示：康复训练中出现疼痛怎么办..... | 71 |
| 专家提示：康复训练中出现关节肿胀怎么办..... | 71 |
| (5) 运动损伤后的按摩治疗..... | 71 |
| (6) 运动损伤后针灸疗法..... | 72 |
| (7) 运动损伤后关节镜治疗..... | 72 |
| 知识链接：关节镜手术有哪些适应证..... | 73 |



第二篇 在常见“运动项目”中如何预防运动损伤的发生

| | | |
|-------------|-------------------------------|----|
| 第一部分 | 跑步运动损伤的发生与预防 | 76 |
| | 1. 跑步有些什么益处 | 76 |
| | 2. 跑步运动膝部损伤最常见 | 76 |
| | 3. 跑步运动为什么大腿前、后肌肉力量都要训练 | 76 |
| | 4. 怎样预防跑步运动损伤 | 77 |
| 第二部分 | 游泳运动损伤的发生与预防 | 78 |
| | 1. 游泳运动常见哪些姿势 | 78 |
| | 2. 游泳运动损伤的原因有哪些 | 79 |
| | 3. 为什么游泳运动损伤常见于肩部和腰部 | 79 |
| | 4. 游泳运动出现“腿抽筋”是怎么回事 | 80 |
| | (1) “腿抽筋”需重视 | 80 |
| | (2) “腿抽筋”是危险信号 | 80 |
| | (3) 发生了“腿抽筋”怎么办 | 80 |
| | (4) “腿抽筋”怎么预防 | 81 |
| | 5. 怎样预防游泳损伤 | 81 |
| 第三部分 | 太极拳运动损伤的发生与预防 | 82 |
| | 1. 太极拳运动中不和谐之声 | 82 |
| | 2. 太极拳运动与损伤相关的因素 | 82 |
| | 3. 太极拳运动中如何预防运动性损伤 | 83 |
| | 4. 别让太极拳伤了你的腰 | 84 |
| | 5. 别让太极拳伤了你的膝盖 | 85 |
| | 6. 如何预防打太极拳对膝关节的损伤 | 85 |
| 第四部分 | 自行车运动损伤的发生与预防 | 87 |
| | 1. “低碳”出游的最佳选择——骑自行车旅行 | 87 |



| | | |
|-------------|----------------------------|-----|
| | 2. 自行车运动常见哪些损伤 | 87 |
| | 3. 怎样预防自行车运动中的创伤发生 | 88 |
| | 4. 骑车如何保护膝盖 | 88 |
| | (1) 将座垫调到适当的高度 | 88 |
| | (2) 锻炼柔软而有力的肌肉 | 89 |
| | 专家提示:自行车运动防止背痛有秘诀 | 89 |
| 第五部分 | 健美操运动损伤的发生与预防 | 90 |
| | 1. 大众健美操的特点 | 90 |
| | 2. 健美操运动是否次数越多越好 | 90 |
| | 3. 健美操运动损伤的影响因素 | 91 |
| | 4. 健美操运动损伤的特点 | 92 |
| | 5. 健美操运动常见损伤的预防 | 92 |
| | 6. 教练在预防健美操运动损伤中的作用 | 92 |
| 第六部分 | 瑜伽运动损伤的发生与预防 | 94 |
| | 1. 什么是瑜伽 | 94 |
| | 2. 瑜伽与一般运动的差异 | 95 |
| | 3. 为什么说瑜伽是减法原理 | 95 |
| | 4. 不善于运动的人可以练习瑜伽吗 | 95 |
| | 5. 什么是瑜伽病 | 96 |
| | 6. 如何预防瑜伽病 | 96 |
| | 专家提示:不要盲从瑜伽热 | 97 |
| | 知识链接:练瑜伽要“三注意” | 98 |
| 第七部分 | 武术运动损伤的发生与预防 | 100 |
| | 1. 为什么武术运动损伤几率高 | 100 |
| | 2. 武术运动常见哪些损伤 | 100 |
| | 3. 武术运动损伤的特点 | 100 |
| | 4. 怎样预防武术中出现的损伤 | 101 |



| | |
|-----------------------------------|-----|
| 第八部分 滑雪、滑冰运动损伤的发生与预防 | 102 |
| 1. 滑雪运动中常见哪些损伤 | 102 |
| 2. 怎样减少滑雪运动中的损伤 | 103 |
| 第九部分 球类运动损伤的发生与预防 | 104 |
| 1. 羽毛球运动损伤的发生与预防 | 104 |
| (1) 羽毛球运动前的准备动作 | 104 |
| (2) 羽毛球运动时负重部位最易伤 | 105 |
| (3) 羽毛球运动损伤的预防 | 105 |
| 专家提示:运动中防止“急刹车” | 105 |
| 2. 乒乓球运动损伤的发生与预防 | 105 |
| (1) 乒乓球运动的基本动作有哪些 | 106 |
| (2) 乒乓球运动常见哪些损伤 | 106 |
| (3) 怎样预防乒乓球运动损伤 | 106 |
| 3. 篮球运动损伤的发生与预防 | 106 |
| (1) 篮球运动损伤的特点 | 106 |
| (2) 为什么篮球运动最常见的是下肢损伤 | 107 |
| (3) 怎样预防篮球运动中损伤的发生 | 107 |
| 4. 网球运动损伤的发生与预防 | 107 |
| (1) 网球运动哪些部位易引起损伤 | 108 |
| (2) 怎样预防网球运动损伤 | 108 |
| 5. 排球运动损伤的发生与预防 | 108 |
| (1) 排球运动损伤的特点 | 109 |
| (2) 排球运动危险因素有哪些 | 109 |
| (3) 排球运动最常见的损伤部位是哪儿 | 109 |
| (4) 怎样预防排球运动损伤 | 109 |
| 6. 足球运动损伤的发生与预防 | 110 |
| (1) 为什么足球运动损伤最常见 | 110 |
| (2) 足球运动致伤的原因 | 110 |
| (3) 足球运动损伤具有哪些特点 | 111 |



| | |
|--------------------------|-----|
| (4) 足球运动中常见的下肢损伤有哪些····· | 111 |
| (5) 足球运动踝关节扭伤最常见····· | 111 |
| (6) 怎样预防足球运动损伤····· | 111 |
| 7. 高尔夫球运动损伤的发生与预防····· | 112 |
| (1) 高尔夫——容易受伤的绅士运动····· | 112 |
| (2) 高尔夫运动“挥杆”损伤最常见····· | 112 |
| (3) 怎样预防高尔夫运动中的损伤····· | 113 |

第三篇 运动中“关节损伤”如何康复

| | |
|---------------------------|-----|
| 第一部分 运动中“上肢关节损伤”如何康复····· | 116 |
|---------------------------|-----|

一、肩关节运动损伤的康复····· 116

| | |
|-------------------------|-----|
| 1. 应掌握的肩关节知识····· | 116 |
| (1) 肩关节最多才多艺了····· | 116 |
| (2) 肩关节是人体最容易受伤的关节····· | 116 |
| (3) 肩关节极限运动的伤害····· | 116 |
| (4) 肩关节损伤的预防措施····· | 117 |

2. 肩关节脱臼····· 118

| | |
|---------------------|-----|
| (1) 肩关节脱臼是怎么回事····· | 118 |
|---------------------|-----|

知识链接：“方肩”是脱臼吗····· 118

| | |
|--------------------------------|-----|
| (2) 肩关节脱臼的常见原因····· | 119 |
| (3) 肩关节脱臼的治疗方法····· | 119 |
| (4) 如果发生了肩关节复发性脱臼怎么 治疗····· | 120 |

| | |
|---------------------|-----|
| (5) 肩关节脱臼的预防措施····· | 120 |
|---------------------|-----|

专家提示：为什么会发生肩关节习惯性脱臼····· 120

专家提示：是不是脱臼后都会变成习惯性脱臼····· 121

3. 肩袖损伤····· 121

| | |
|----------------|-----|
| (1) 什么是肩袖····· | 121 |
| (2) 肩袖的作用····· | 121 |



| | |
|----------------------------------|-----|
| (3) 什么叫肩袖损伤 | 121 |
| (4) 肩袖损伤的常见原因是什么 | 121 |
| (5) 肩袖损伤会有哪些症状 | 122 |
| (6) 肩袖损伤如何诊断 | 122 |
| (7) 怎样治疗肩袖损伤 | 122 |
| (8) 肩袖损伤是否需要手术治疗 | 123 |
| (9) 怎样预防肩袖的损伤 | 123 |
| 知识链接:肩袖损伤也是肩周炎吗 | 123 |
| 4. 肩周炎 | 124 |
| (1) 什么是肩周炎 | 124 |
| (2) 肩周炎病因是什么 | 124 |
| (3) 肩周炎发病特点有哪些 | 124 |
| (4) 肩周炎的诊断 | 125 |
| (5) 肩周炎分哪几期 | 125 |
| (6) 肩周炎的危害 | 125 |
| (7) 肩周炎的治疗方法有哪些 | 125 |
| 知识链接:肩周炎的防治“八段锦” | 127 |
| 知识链接:肩周炎可以“自愈”吗 | 128 |
| 二、肘关节损伤如何康复 | 128 |
| 1. 应掌握的肘关节知识 | 128 |
| (1) 肘关节损伤的特点如何 | 128 |
| (2) 怎样预防肘关节损伤的发生 | 128 |
| 2. 肘关节扭挫伤 | 129 |
| (1) 肘关节扭挫伤的常见原因有哪些 | 129 |
| (2) 怎样进行肘关节扭挫伤的治疗 | 129 |
| (3) 肘关节扭挫伤的预防措施有哪些 | 129 |
| 3. 网球肘 | 130 |
| (1) “疼痛”是网球肘的主要症状吗 | 130 |
| (2) “腕关节过度活动”为什么会引起 网球肘 | 130 |



| | |
|-------------------------------------|-----|
| 专家提示:网球肘只是打网球才出现吗 | 131 |
| (3) 网球肘好治吗 | 131 |
| (4) 怎样防止网球肘的出现 | 131 |
| 4. 高尔夫球肘 | 132 |
| (1) 高尔夫球肘有什么不适症状 | 132 |
| (2) 高尔夫球肘常见于打球患者吗 | 132 |
| (3) 高尔夫球肘怎样治疗 | 132 |
| (4) 高尔夫球肘可以预防吗 | 133 |
| 三、腕关节损伤如何康复 | 133 |
| 1. 应掌握的腕关节知识 | 133 |
| (1) 腕关节损伤的特点如何 | 133 |
| (2) 腕关节损伤怎样预防 | 134 |
| 2. 腕关节扭挫伤 | 135 |
| (1) 腕关节扭挫伤的常见原因有哪些 | 135 |
| (2) 腕关节扭挫伤的治疗方法有哪些 | 135 |
| (3) 做好“准备活动”可以预防“腕关节扭挫 伤”吗 | 135 |
| 3. 腕管综合征 | 135 |
| (1) 腕管综合征的常见原因有哪些 | 136 |
| (2) 腕管综合征的治疗方法有哪些 | 136 |
| (3) 怎样进行腕管综合征的预防 | 137 |
| 专家提示:腕管综合征又称“正中神经压迫 综合征” | 137 |
| 4. 弹响指 | 137 |
| (1) 弹响指是怎样产生的 | 137 |
| (2) 为什么叫弹响指 | 138 |
| (3) 弹响指有何症状 | 138 |
| (4) 运动是引起弹响指的主要原因吗 | 138 |
| (5) 弹响指的治疗方法有哪些 | 138 |
| (6) 弹响指怎样预防 | 139 |

