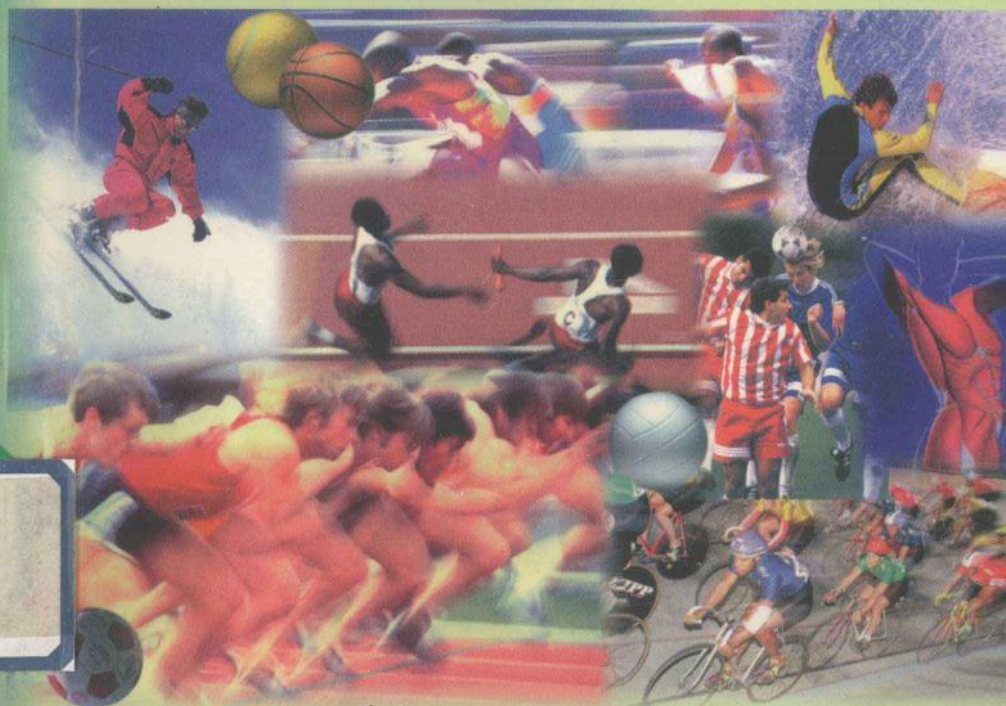


普通高等学校体育运动医疗保健教程

# 常见运动损伤及防治

胡嘉樵 ● 著



NEUPRESS  
东北大学出版社

普通高等学校体育运动医疗保健教程

# 常见运动损伤及防治

胡嘉樵 著

东北大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

常见运动损伤及防治/胡嘉樵著. —沈阳: 东北  
大学出版社, 1997. 7  
ISBN 7-81054-194-3

- I. 常…
- II. 胡…
- III. 运动-损伤-防治
- IV. G804

©东北大学出版社出版

(沈阳·南湖 110006)

|                   |               |
|-------------------|---------------|
| 沈阳市新城子印刷厂印刷       | 东北大学出版社发行     |
| 1997年8月 第1版       | 1997年8月 第1次印刷 |
| 开本: 850×1168 1/32 | 印张: 8.625     |
| 字数: 166千字         | 印数: 1~5000册   |
| 定价: 18.00元        |               |

## 前 言

人的体魄重在培育和建设。体育是培育和建设人的体魄的重要手段之一。关于对体育的作用的认识问题，随着社会的进步和发展，越来越被人们所重视，全民健身活动日新月异；奥运争光计划深入广大教练员、运动员的心扉，体育已成为国民体质和精神文明建设的全民事业。

为了提高大学生的体育科学素质，增强在体育运动中的自我保健意识，学习和掌握一些处置体育运动损伤的基本知识和方法，而编写这本体育运动医疗保健教程。

当然，也愿意献给广大运动员、体育爱好者在运动训练、竞赛和健身活动时作参考。

任何人在体育活动中都应该建立良好的保健意识，尽力去避免运动伤害事故的发生。这本书的出发点，是在运动中一旦发生运动损伤的情况下，为尽快地救治时作参考。此书介绍了丰富的医学知识，为迅速、合理地救治运动损伤提供了依据。

全书共十八章，读者首先应该仔细阅读第一章到第四章，因为前四章描述了识别和处理运动损伤的基本知识和综合性意见，任何人在对体育运动的医务监督或参与体育运动时，均应该熟悉这些知识。

后十四章主要描述了常见体育运动损伤发生在人体的特殊部位，作者指出了受伤部位所表现的症状，并对受伤者在治疗和恢复期间提出了有关注意事项。

在每一章的后面，介绍了一系列进行恢复性练习的规定动作，

这些规定动作，是经过系统的设计，直接使读者识别练习的方法，以帮助损伤部位得到恢复和增强，这本书所介绍的一些内容和准则，尽力做到于法周严，于事简便，能使你正确地诊断、处理和治理大多数的体育运动损伤，最重要的是概括叙述了如何安全地进行体育锻炼问题。

下面一些专用名词常常在书中出现，在这里先作一解释，目的是为了在阅读全书时感到方便。

**滑囊：**囊状垫，位于骨的结合处，囊内含有液体，在腱和韧带运动时，滑液囊能减小摩擦。

**盘状物：**刚性的软骨物质，含有胶状物，位于背部每一块椎骨之间，它的作用是承受冲击和震动。

**脱臼：**人体的某一根骨头完全离开了正常的关节位置。

**牵伸：**人体的某一部位从放松状态进入一个挺直的位置。

**弯曲：**人体的某一部位从放松状态向着弯曲的位置运动。

**过度伸直：**人体的某一部位由于过度挺直而超出了正常的挺直范围。

**韧带：**一种很强的带状物组织，在关节部位抓住骨头的接合处，使其正常的活动。

**痉挛：**人体肌肉无意识的挛缩。

**近于脱位：**在关节的结合处，部分骨头离开了正常的位置，并使部分脱位的骨头回到合适的位置。

**腱：**腱是肌肉的一部分，由窄到粗状的带状，缚在骨头上。

**椎骨：**构成脊柱的骨。

# 目 录

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| 第一章 关于运动损伤.....             | (1)  |
| 第一节 什么是韧带拉伤.....            | (1)  |
| 第二节 什么是肌肉拉伤.....            | (5)  |
| 第三节 什么是挫伤.....              | (8)  |
| 第四节 什么是骨折 .....             | (10) |
| 第五节 什么是关节脱臼 .....           | (12) |
| 第六节 关于急性运动损伤和慢性运动损伤 .....   | (12) |
| 第二章 如何对运动损伤进行正当的、及时治疗 ..... | (14) |
| 第一节 休息的意义 .....             | (14) |
| 第二节 压迫包扎的作用 .....           | (15) |
| 第三节 冷敷的作用 .....             | (16) |
| 第四节 垫高受伤部位的作用 .....         | (16) |
| 第五节 对损伤部位的治疗时机 .....        | (17) |
| 第六节 对损伤部位施以支撑 .....         | (17) |
| 第三章 运动损伤恢复的原则 .....         | (19) |
| 第四章 天气的影响与运动伤害事故 .....      | (23) |
| 第一节 运动与高温天气相关的问题 .....      | (23) |
| 第二节 运动与寒冷天气相关的问题 .....      | (26) |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| <b>第五章 脚的损伤</b>         | (28)  |
| 第一节 脚骨疼痛 (压迫骨裂, 也称行军骨裂) | (29)  |
| 第二节 卷曲趾 (锤状趾、爪形趾)       | (40)  |
| 第三节 大拇趾囊肿 (也称拇外翻)       | (41)  |
| 第四节 脚后跟疼痛               | (43)  |
| 第五节 儿童脚跟疼痛              | (45)  |
| 第六节 脚底疣                 | (46)  |
| 第七节 水泡                  | (48)  |
| 第八节 脚部运动损伤的恢复性练习        | (50)  |
| <b>第六章 踝关节损伤</b>        | (59)  |
| 第一节 踝关节外侧扭伤             | (59)  |
| 第二节 踝关节骨折               | (64)  |
| 第三节 踝关节的恢复练习            | (66)  |
| <b>第七章 小腿损伤</b>         | (72)  |
| 第一节 小腿前面疼痛              | (72)  |
| 第二节 小腿肌肉和脚后跟疼痛          | (75)  |
| 第三节 小腿肌肉痉挛              | (79)  |
| 第四节 小腿的恢复练习             | (81)  |
| <b>第八章 膝关节损伤</b>        | (88)  |
| 第一节 膝关节内侧和外侧疼痛          | (90)  |
| 第二节 膝关节内前侧十字韧带损伤        | (94)  |
| 第三节 膝关节内后侧十字韧带损伤        | (97)  |
| 第四节 膝盖侧面剧烈疼痛            | (99)  |
| 第五节 膝关节内软骨损伤            | (100) |
| 第六节 膝关节后部疼痛             | (102) |

|             |                   |              |
|-------------|-------------------|--------------|
| 第七节         | 膝关节内部疼痛·····      | (103)        |
| 第八节         | 膝盖酸痛·····         | (104)        |
| 第九节         | 膝盖脱位·····         | (106)        |
| 第十节         | 膝盖下侧疼痛·····       | (107)        |
| 第十一节        | 膝盖下、小腿骨上疼痛·····   | (109)        |
| 第十二节        | 膝关节外侧上方疼痛·····    | (112)        |
| 第十三节        | 髌骨滑囊炎·····        | (114)        |
| 第十四节        | 膝关节的恢复练习·····     | (116)        |
| <b>第九章</b>  | <b>大腿损伤·····</b>  | <b>(130)</b> |
| 第一节         | 大腿挫伤·····         | (130)        |
| 第二节         | 大腿肌肉肿痛·····       | (133)        |
| 第三节         | 大腿肌肉拉伤·····       | (139)        |
| 第四节         | 大腿损伤部位的恢复练习·····  | (140)        |
| <b>第十章</b>  | <b>髌关节损伤·····</b> | <b>(155)</b> |
| 第一节         | 髌部前面疼痛·····       | (156)        |
| 第二节         | 髌部外侧疼痛·····       | (157)        |
| 第三节         | 髌关节外侧上端疼痛·····    | (159)        |
| 第四节         | 髌关节边沿刺痛·····      | (160)        |
| 第五节         | 臀部挫伤·····         | (161)        |
| 第六节         | 臀部滑囊炎·····        | (163)        |
| 第七节         | 髌部恢复练习·····       | (164)        |
| <b>第十一章</b> | <b>腹部损伤·····</b>  | <b>(170)</b> |
| 第一节         | 腹部挫伤·····         | (170)        |
| 第二节         | 腹部肌肉拉伤·····       | (172)        |
| 第三节         | 腹侧突然剧痛·····       | (172)        |
| 第四节         | 腹部恢复练习·····       | (174)        |



|             |                   |       |
|-------------|-------------------|-------|
| <b>第十二章</b> | <b>胸部损伤</b> ..... | (177) |
| 第一节         | 肋骨疼痛.....         | (177) |
| 第二节         | 内脏器官受损伤.....      | (179) |
| <b>第十三章</b> | <b>后腰损伤</b> ..... | (182) |
| 第一节         | 后腰下方疼痛.....       | (183) |
| 第二节         | 后腰下方慢性疼痛.....     | (184) |
| 第三节         | 后腰下方剧痛.....       | (186) |
| 第四节         | 椎骨断裂.....         | (187) |
| 第五节         | 后腰恢复练习.....       | (188) |
| <b>第十四章</b> | <b>颈部损伤</b> ..... | (194) |
| 第一节         | 颈部肌肉强直(斜颈).....   | (195) |
| 第二节         | 颈部灼痛.....         | (196) |
| 第三节         | 颈部扭伤.....         | (198) |
| 第四节         | 颈部损伤部位的恢复练习.....  | (198) |
| <b>第十五章</b> | <b>肩部损伤</b> ..... | (200) |
| 第一节         | 肩的顶部疼痛.....       | (200) |
| 第二节         | 肩部肌肉疼痛.....       | (202) |
| 第三节         | 肩关节劳损.....        | (204) |
| 第四节         | 肩关节脱臼.....        | (205) |
| 第五节         | 肩轴炎.....          | (207) |
| 第六节         | 投掷运动员的肩部损伤.....   | (208) |
| 第七节         | 影响手臂疼痛的原因.....    | (209) |
| 第八节         | 胸部锁骨损伤.....       | (210) |
| 第九节         | 肩部损伤的恢复练习.....    | (211) |

|             |                      |       |
|-------------|----------------------|-------|
| <b>第十六章</b> | <b>上臂损伤</b> .....    | (224) |
| 第一节         | 上臂挫伤.....            | (224) |
| 第二节         | 上臂拉伤.....            | (225) |
| 第三节         | 肱二头肌腱劳损.....         | (226) |
| 第四节         | 肱二头肌腱完全拉断.....       | (227) |
| 第五节         | 上臂的恢复练习.....         | (228) |
| <b>第十七章</b> | <b>肘部损伤</b> .....    | (234) |
| 第一节         | 肘前部疼痛.....           | (234) |
| 第二节         | 肘部用力伸直时疼痛.....       | (235) |
| 第三节         | 肘关节外侧疼痛.....         | (236) |
| 第四节         | 肘关节内侧疼痛.....         | (238) |
| 第五节         | 肘关节突然疼痛和被锁住.....     | (239) |
| 第六节         | 肘关节后侧肿胀.....         | (241) |
| 第七节         | 肘部的恢复练习.....         | (242) |
| <b>第十八章</b> | <b>手腕和手指损伤</b> ..... | (248) |
| 第一节         | 腕部综合症.....           | (248) |
| 第二节         | 无名指和小指感到刺痛和无力.....   | (250) |
| 第三节         | 手腕扭伤.....            | (251) |
| 第四节         | 腕关节舟状骨骨折.....        | (252) |
| 第五节         | 腕部腱鞘囊肿.....          | (253) |
| 第六节         | 手骨骨折.....            | (255) |
| 第七节         | 手指扭伤.....            | (256) |
| 第八节         | 拇指扭伤.....            | (257) |
| 第九节         | 手腕、手掌和手指的恢复练习.....   | (260) |

# 第一章 关于运动损伤

当你在运动中受伤时，你会立即关切受伤部位的严重程度及多长时间才能恢复。那么，掌握一些救治运动损伤方面的基本知识，能够使你比较准确地懂得损伤情况，一旦发生运动损伤时，你将能够识别关键的症状，用来诊断受伤的严重程度，用这些基本知识进行适当的抢救治疗，从而使受伤部位得到尽快的恢复。

## 第一节 什么是韧带拉伤

韧带拉伤是人体常见的一种运动损伤(图 1-1)。当韧带拉伤时，引起的疼痛及其功能所受的影响依据受伤的程度而定。韧带撕裂是在极度的压力下造成的(图 1-2)。当韧带被撕裂或使其过

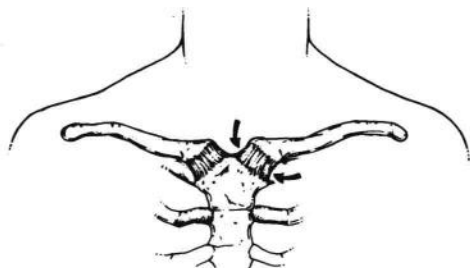


图 1-1 缚在锁骨和胸骨连结处的韧带

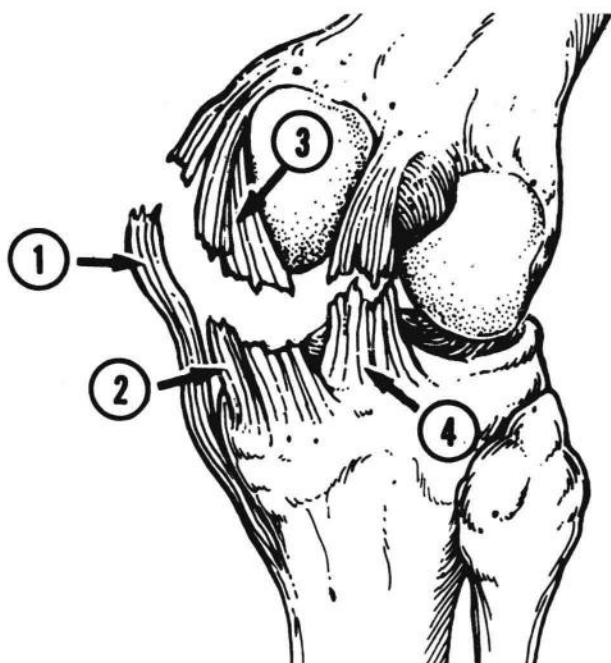


图 1-2 膝关节内侧韧带撕开 (①、②、③)  
和中间韧带撕开 (④)

度紧张时,它所担负的特定支撑作用变得没有束缚力,由于受损伤造成了组织功能的不稳定性,有时很难确定受损程度,最好的办法是请医生进行诊断和医治。

韧带损伤的程度是分类的,主要根据韧带被损伤的程度而定。轻微的韧带拉伤是属于第一度损伤,韧带拉伤的程度最小,其受伤部位的结构还比较稳定(图 1-3)。

中等程度的韧带拉伤是属于第二度损伤,比第一度

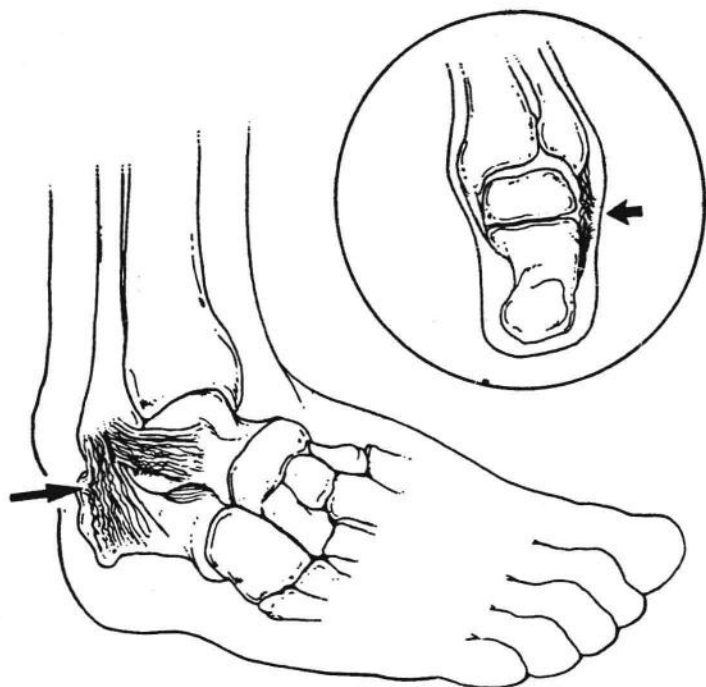


图 1-3 踝关节外侧韧带第一度拉伤

拉伤严重，但韧带并没完全拉断，组织有不稳定现象，部分韧带仍连结着（图 1-4）。

严重的拉伤属于第三度损伤，韧带完全拉断成两部分或更多部分，受伤部位的组织已失去了固定作用（图 1-5）。

第一度和第二度韧带拉伤应通过有控制的措施来处置，例如，拉伤后要立即停止活动，保持休息状态，受伤部位可用冷敷、压迫包扎、抬高和支撑受伤部位等手段协助治疗。



图 1-4 踝关节外侧韧带第二度拉伤

适当运用有效的恢复性练习方法，用以保护受损伤部位周围肌肉不致萎缩。如果对韧带拉伤后的恢复性练习的重点尚不明确，可继续作些普通性练习，参照运动损伤治疗的普通知识，以避免在做练习时造成受伤部位的疼痛，应注意上述损伤大致需要 6 到 13 周的时间方可治愈。

第三度韧带拉伤通常需要外科医生来修复，通过医生的详细检查，以决定韧带拉伤的程度。韧带在 x-光透视时，是不能显示的，但是一旦发生运动损伤时，作 x-光透

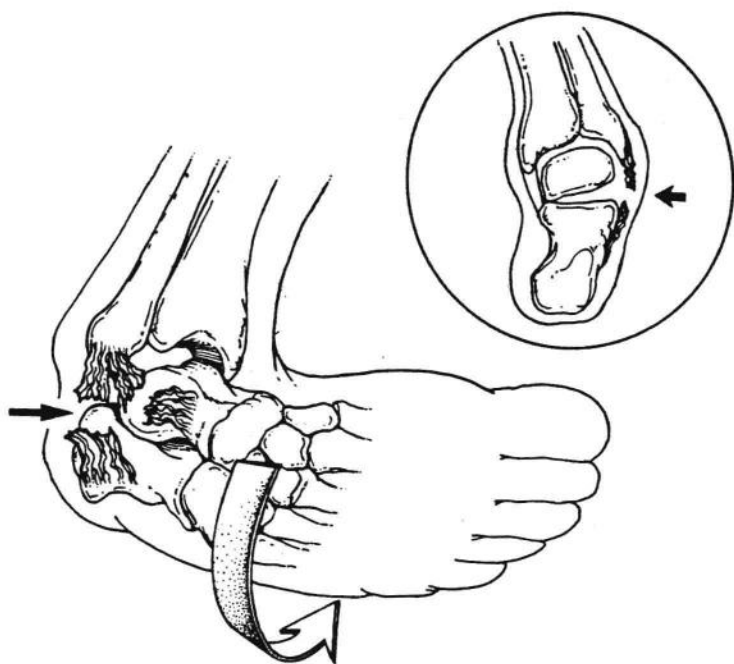


图 1-5 踝关节外侧韧带第三度拉伤

视也是十分必要的。有利于断定是否有任何骨损伤的可能。

## 第二节 什么是肌肉拉伤

肌肉组织被拉伤，包括了肌肉或腱的任一主要部位，在运动中造成的拉伤(图 1-6)。肌肉拉伤所产生的痛感和功能失控状况，主要依据肌肉或腱组织被拉伤的程度而定。

肌肉或腱拉伤像韧带一样，也是通过肌肉被拉伤的

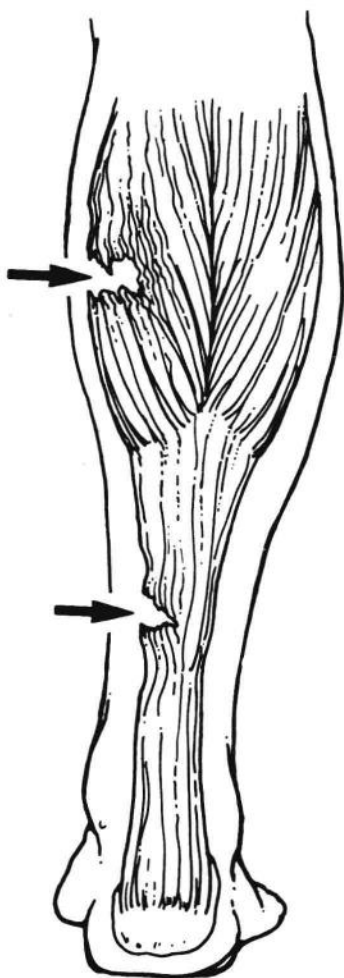


图 1-6 小腿腹肌拉伤（上部）



图 1-7 第一度肌肉拉伤在  
肌腱部位

程度来分类的。轻微的肌肉拉伤属于第一度拉伤，肌肉或腱被拉伤的程度最小（图 1-7）；中等程度的肌肉拉伤属于



第二度拉伤，肌肉或腱被拉伤的程度照第一度肌肉拉伤严重（图 1-8）；严重的肌肉拉伤属于第三度拉伤，肌肉或



图 1-8 第二度肌肉拉伤  
在肌腱部位



图 1-9 第三度肌肉拉伤  
在肌腱部位