

# 运动损伤与康复

主 编 张笑昆

黑龙江教育出版社

# 《运动损伤与康复》编委会

主 编 张笑昆

副主编 任彦波 张春慧

编 委 尹 威 刘 威 于 卓

刘立君 王 键 高广伟

绘 图 吕 敏

## 前 言

随着中国改革开放的深入,人们的生活水平大幅提高,全民性的参加体育活动热潮日益高涨。但在运动过程中,机体将产生一系列具有“双向效应”的适应性变化,既可以增强体质,又可以危害人体健康。这种在运动过程中的危害即是运动损伤。

人才是国家最宝贵的财富,也是民族兴旺最珍贵的资源。联合国教科文组织关于新时代人才的三项标准是:健康的体魄、高尚的道德品质和丰富的科学文化知识。而健康的体魄是最基本的条件。要想保证健康的体魄,就应对运动损伤与康复进行深入研究。从古至今运动损伤与康复都是热门话题,许多有识之士孜孜不倦地对其研究、发掘,以使人们身体更加健康。经数十位工作在体育第一线的教师,通过近十年的教学实践,点滴积累,参阅古今众多书籍,完成了这部《运动损伤与康复》。

我们在编写过程中刻意注重了以下两点:首先,尽量全面地反映运动损伤与康复研究发展的全貌。融会中医与西医、传统与现代,并参阅佛、道经典全面对运动过程中发生危害的原因、症状以及如何康复进行撰写。全书共四篇、十二章,内容涉及运动损伤、运动性疾病、中医传统治疗方法等。其次,在介绍其他既有康复手段以外,把近年最为先进的康复治疗方法和各位教师积累的经验也介绍给广大读者。本书文字简练、图文并茂、通俗易懂,是一部技术性、理论性较强的参考书籍。

本书由张笑昆主编,任彦波、张春慧为副主编,参加编写的人员有尹威、刘威、于卓、王键、刘立君、高广伟、李佳冬、洪亮、常晓铭、石菲。吕敏在繁忙的学习和工作中抽出宝贵的时间参与本书的插图绘制,郑林峰参与本书的校对、排版工作,在此表示由衷感谢。

在本书的编写过程中,我们参阅许多专家和学者的文献和资料,在此,谨对为本书提供各种直接和间接帮助的各位同仁表示衷心的感谢。

由于本书编写过程时间短促,加之编写人员水平有限,错误、不妥之处在所难免。为此,我们恳切地期望广大读者对本书之不足不吝斧正,使之更加完善。

编 者  
2007年1月19日

## 目 录

## 第一篇 运动损伤

第一章 运动损伤概述 .....	(3)
第一节 运动损伤的原因与预防 .....	(3)
一、运动损伤的分类 .....	(3)
二、运动损伤的原因 .....	(4)
三、运动损伤的预防 .....	(12)
第二节 运动损伤的处理 .....	(14)
一、运动损伤的急救 .....	(14)
二、软组织损伤的处理 .....	(27)
三、运动损伤的一般处理方法 .....	(30)
四、基本的功能恢复手段 .....	(36)
第三节 运动损伤的心理致因与康复 .....	(45)
一、运动损伤的心理致因 .....	(45)
二、运动员对运动损伤的心理反应 .....	(48)
三、运动损伤的心理康复疗法 .....	(50)
第二章 脊柱运动外伤 .....	(53)
一、脊椎椎板骨折 .....	(53)
二、棘突骨膜炎 .....	(56)
三、颈和腰椎间盘突出症 .....	(57)

四、颈椎病 .....	(60)
五、急性腰扭伤 .....	(61)
六、腰背肌肉筋膜炎 .....	(62)
七、腰背部损伤康复训练方法 .....	(63)
第三章 上肢运动损伤 .....	(64)
第一节 腕手部运动外伤 .....	(64)
一、桡骨下端骨折 .....	(64)
二、腕舟状骨骨折 .....	(66)
三、伸指肌腱断裂—锤状指 .....	(67)
四、手指侧副韧带撕裂 .....	(68)
五、下尺桡关节损伤 .....	(68)
六、腕软骨损伤 .....	(69)
七、腱鞘炎 .....	(71)
八、腕凸症 .....	(73)
第二节 肘部运动外伤 .....	(74)
一、肘关节内侧肌肉韧带装置损伤 .....	(75)
二、肱骨小头软骨和骨软骨损伤 .....	(76)
三、网球肘 .....	(77)
第三节 上臂投掷骨折 .....	(80)
第四节 肩部运动外伤 .....	(81)
一、肩部的解剖生理特点 .....	(82)
二、锁骨骨折 .....	(84)
三、肩关节脱位 .....	(85)
四、肩锁关节脱位和扭伤 .....	(87)
五、肩袖损伤 .....	(88)
六、肱二头肌长头腱鞘炎 .....	(90)
七、肩关节周围炎 .....	(90)

八、肩部损伤康复训练方法 .....	(91)
第四章 下肢运动损伤 .....	(93)
第一节 大腿部运动外伤 .....	(93)
一、大腿部肌肉解剖生理提要 .....	(93)
二、大腿后部肌肉损伤 .....	(94)
三、大腿后部肌肉的康复练习方法 .....	(97)
四、大腿前部肌肉损伤 .....	(98)
第二节 膝部运动外伤 .....	(101)
一、膝部的解剖生理提要 .....	(101)
二、膝关节的韧带损伤 .....	(102)
三、膝外侧副韧带损伤 .....	(104)
四、前十字韧带损伤 .....	(106)
五、后十字韧带损伤 .....	(108)
六、半月板损伤 .....	(109)
七、髌骨软骨病 .....	(114)
八、膝外侧疼痛征候群 .....	(120)
九、膝部损伤的康复训练方法 .....	(121)
第三节 小腿运动外伤 .....	(126)
一、解剖生理提要 .....	(126)
二、胫腓骨疲劳性骨膜炎和骨折 .....	(126)
三、网球腿和小腿三头肌损伤 .....	(129)
四、跟腱腱围炎 .....	(132)
五、跟腱断裂 .....	(133)
第四节 踝关节运动外伤 .....	(135)
一、踝部解剖生理特点 .....	(135)
二、踝关节韧带损伤 .....	(135)
三、踝关节骨折 .....	(138)

四、踝关节骨关节炎	(141)
第五节 足部运动外伤	(143)
一、舟距关节扭伤	(143)
二、第五跖骨骨折	(144)
三、跖骨疲劳性骨膜炎和骨折	(145)
四、跟距后关节骨关节炎	(146)
五、跟骨骨刺	(147)
六、足跟挫伤	(149)
七、足踝部损伤的康复训练方法	(149)

## 第二篇 运动性疾病

第五章 运动性疾病及其防治	(155)
一、运动性疾病的预防原则	(155)
二、运动性疾病的治疗原则	(156)
第六章 常见的运动性疾病	(157)
一、过度训练	(157)
二、过度紧张	(163)
三、运动员的心律失常	(166)
四、运动性心血管意外	(169)
五、运动员的高血压症	(173)
六、运动性哮喘	(177)
七、运动性腹痛	(178)
八、运动与消化道出血	(181)
九、运动员贫血	(184)
十、运动性蛋白尿	(191)
十一、运动性血尿	(196)
十二、运动员低热	(203)



十三、运动性低血糖症 .....	(207)
十四、运动性延迟肌肉疼痛症 .....	(209)
十五、运动性月经失调 .....	(212)
十六、运动员的直立性调节障碍 .....	(215)
十七、运动员停训综合征 .....	(217)
十八、运动与中暑 .....	(218)
十九、运动与冻伤 .....	(220)

### 第三篇 中医传统治疗方法

第七章 按摩 .....	(225)
第一节 按摩概论 .....	(225)
一、按摩的基本理论 .....	(225)
二、按摩的适应症和禁忌症 .....	(245)
三、施术须知 .....	(245)
第二节 运动按摩 .....	(248)
一、克服比赛前紧张状态的按摩法 .....	(248)
二、克服临场比赛前紧张状态的按摩法 .....	(249)
三、克服赛前精神不振的按摩法 .....	(250)
四、比赛间歇运动按摩 .....	(250)
五、恢复按摩 .....	(251)
六、运动按摩常用穴 .....	(252)
第八章 刮痧 .....	(254)
第一节 刮痧的基础知识 .....	(254)
一、刮痧疗法的起源和发展 .....	(254)
二、刮痧疗法的作用机制 .....	(255)
三、刮痧的治疗作用 .....	(258)
四、刮痧的种类和操作 .....	(261)

五、人体各部位的刮拭方法及顺序 .....	(264)
六、刮痧的体位及步骤 .....	(269)
七、刮痧适应症、慎用症、禁忌症及注意事项 .....	(270)
八、全息刮痧理论 .....	(273)
九、刮痧取穴规律及配方方法 .....	(276)
第二节 刮痧治疗运动系统疾病 .....	(279)
一、肩周炎 .....	(279)
二、落枕 .....	(281)
三、肘劳 .....	(282)
四、颈椎病 .....	(283)
五、跟痛症 .....	(285)
六、腰脊痛 .....	(286)
七、坐骨神经痛 .....	(287)
八、痹症 .....	(288)
第三节 保健刮痧 .....	(291)
第九章 针灸 .....	(294)
第一节 针灸学概述 .....	(294)
第二节 颈项部疾病 .....	(296)
一、颈椎病 .....	(296)
二、颈段骶棘肌损伤 .....	(299)
第三节 肩部疾病 .....	(301)
一、肩关节扭挫伤 .....	(301)
二、冈上肌肌腱炎 .....	(302)
三、肱二头肌长头腱鞘炎 .....	(304)
四、肩峰下滑囊炎 .....	(305)
第四节 肘部疾病 .....	(306)
一、肘关节软组织扭挫伤 .....	(306)

二、肱骨外上髁炎 .....	(307)
三、肱骨内上髁炎 .....	(308)
第五节 腕及手部疾病 .....	(310)
一、腕关节扭挫伤 .....	(310)
二、腕管综合征 .....	(311)
三、桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎 .....	(312)
四、指骨间关节扭挫伤 .....	(314)
第六节 胸背部疾病 .....	(315)
一、胸大肌损伤 .....	(315)
二、肋骨骨折 .....	(316)
第七节 腰骶部疾病 .....	(317)
一、急性腰扭伤 .....	(317)
二、腰肌劳损 .....	(319)
三、腰椎间盘突出症 .....	(322)
第八节 髋及大腿部疾病 .....	(325)
一、坐骨神经痛 .....	(325)
二、股四头肌扭伤综合征 .....	(327)
第九节 膝关节及小腿部疾病 .....	(329)
一、膝关节侧副韧带损伤 .....	(329)
二、膝关节半月板损伤 .....	(330)
三、髌下脂肪垫劳损 .....	(331)
四、腓肠肌损伤 .....	(332)
第十节 踝及足部疾病 .....	(334)
一、踝关节扭伤 .....	(334)
二、跟腱周围炎 .....	(336)
第十章 拔罐 .....	(337)
第一节 拔罐疗法概述 .....	(337)

一、拔罐疗法的治疗原理 .....	(338)
二、拔罐术前的准备 .....	(339)
三、应用拔罐疗法的注意事项 .....	(341)
第二节 拔罐对常见疾病的治疗 .....	(343)
一、落枕 .....	(343)
二、颈椎病 .....	(343)
三、肩周炎 .....	(344)
四、腱鞘囊肿 .....	(345)
五、肋软骨炎 .....	(346)
六、腰部软组织劳损 .....	(347)
七、急性腰扭伤 .....	(348)
八、坐骨神经痛 .....	(348)
九、类风湿性关节炎 .....	(349)
十、足跟痛症 .....	(350)

## 第四篇 宗教与运动损伤

第十一章 佛医学 .....	(355)
第一节 佛医学概论 .....	(355)
一、佛法与疾病分类 .....	(355)
二、疾病的佛法对治 .....	(356)
三、佛教养生入门修炼方法 .....	(358)
第二节 骨关节脱位的佛医学治疗 .....	(361)
一、肩关节脱位 .....	(362)
二、肘关节脱位 .....	(364)
三、拇掌关节脱位 .....	(366)
四、髌关节脱位 .....	(367)
第三节 扭挫伤的佛医学治疗 .....	(368)

一、颈椎病 .....	(369)
二、狭窄性腱鞘炎 .....	(374)
三、急性腰扭伤 .....	(375)
四、慢性腰背痛 .....	(377)
五、腰椎间盘突出症 .....	(378)
六、膝关节扭挫伤 .....	(381)
七、踝关节扭挫伤 .....	(383)
第四节 佛教秘传跌打损伤方药养生法 .....	(383)
一、佛教跌打损伤方药概论 .....	(383)
二、佛门外用洗擦养生方药 .....	(386)
三、佛门医治损伤疼痛方药 .....	(388)
第十二章 道教养生 .....	(391)
第一节 道教养生概论 .....	(391)
一、道教养生之道 .....	(392)
二、道教的药养与食养 .....	(396)
三、道教养生和修炼方法 .....	(399)
四、道教养生之本——内丹术 .....	(404)
第二节 道教强身健体的动功养生法 .....	(406)
一、华佗五禽戏 .....	(409)
二、女子五禽戏 .....	(410)
三、八段锦法 .....	(411)
四、壮腰健肾功 .....	(412)
附一：运动损伤的中医处方 .....	(415)
附二：十四经穴位的定位及主治 .....	(425)
参考文献 .....	(447)

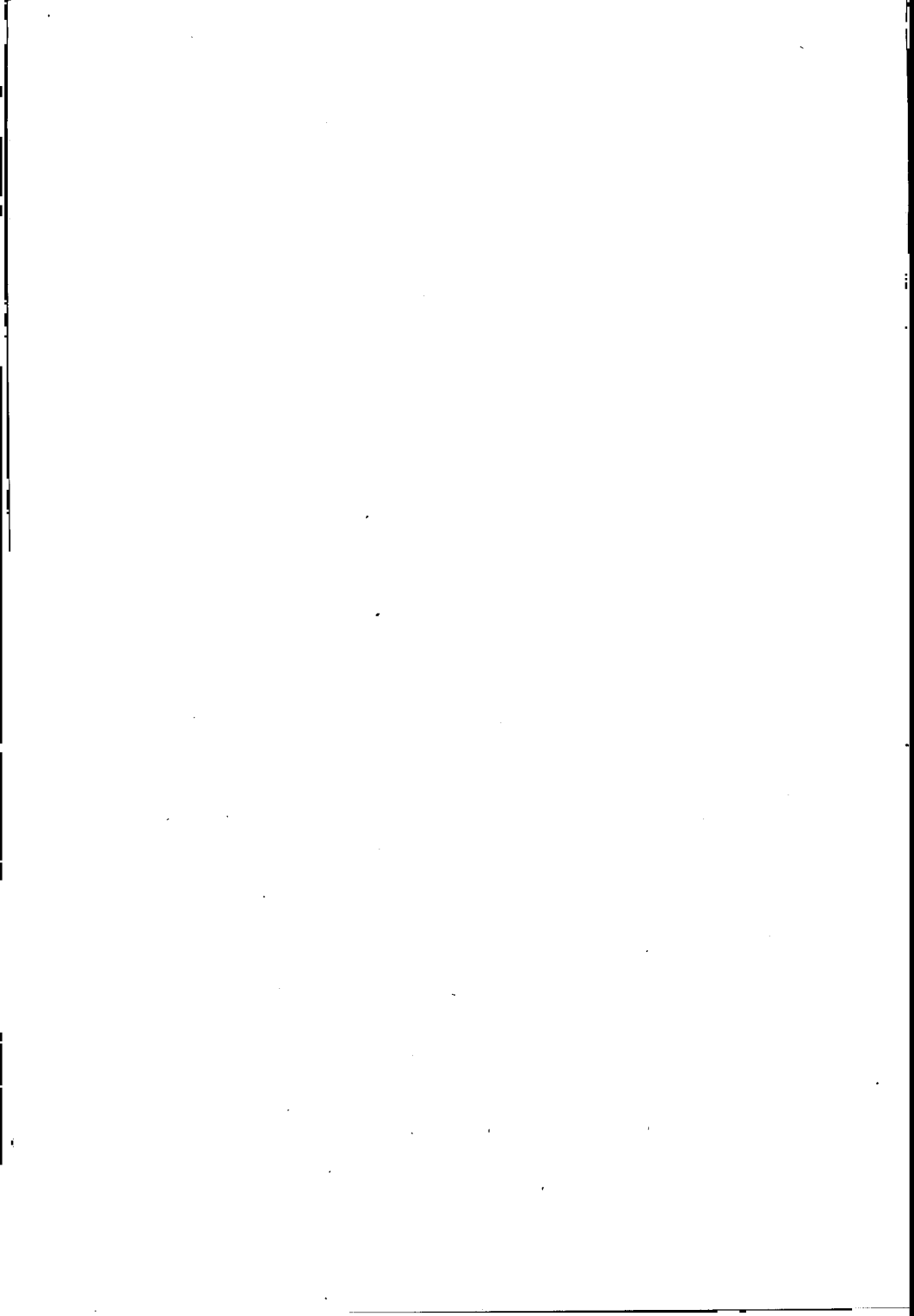
# 第一篇 运动损伤

第一章 运动损伤概述

第二章 脊柱运动外伤

第三章 上肢运动损伤

第四章 下肢运动损伤



## 第一章 运动损伤概述

运动损伤是指在体育运动过程中发生的各种损伤,它与一般的日常生活学习中的损伤不同,它的发生与体育运动的运动形式和动作技术有关。

作为体育教师和体育活动的爱好者,都应该了解并掌握运动损伤发生的规律,采取有效的安全措施,具体做好各项预防工作,使运动损伤发生率降到最低限度,从而保证体育运动参加者身体健康,保证体育教学和训练的正常进行。

### 第一节 运动损伤的原因与预防

#### 一、运动损伤的分类

为了分析研究运动损伤,并提出有效的预防措施,有必要对运动损伤进行分类。运动损伤的分类方法很多,归纳起来有四种。

##### (一)按损伤的组织结构分类

按损伤的组织结构可分为皮肤损伤、肌肉与肌腱损伤、关节韧带损伤、骨损伤、神经损伤、血管损伤和内脏器官损伤等。

##### (二)按损伤组织创口界面分类

##### 1. 开放性损伤



损伤的组织有裂口与外界空气相通,如擦伤、刺伤、切伤与开放性骨折等。

### 2. 闭合性损伤

损伤的组织无裂口与外界空气相通,如挫伤、肌肉韧带损伤与闭合性骨折等。

### (三) 按伤后运动能力丧失的程度分类

伤后能按教学计划进行训练的为轻度伤;伤后不能按教学计划进行训练,需要停止患部练习或减少患部活动的为中度伤;伤后需要完全停止训练的为重度伤。

### (四) 按损伤病程分类

#### 1. 急性损伤

人体在一瞬间遭受直接暴力或间接暴力的损伤。

#### 2. 慢性损伤

包括劳损和陈旧性损伤。劳损是因局部负荷过劳或多次微细损伤积累而成,陈旧性损伤常因急性损伤处理不当转变而成。

## 二、运动损伤的原因

在几乎所有的体育运动中都有可能发生损伤。无论是竞技比赛还是业余体育运动,随着参加次数的增加,受伤的频率也会随之提高。因此,不论以什么形式参加体育运动,对引起损伤的原因及预防方法进行一定的了解是非常必要的。

体育运动中的损伤在长时间内对运动员都会产生一定的影响,尤其是对损伤没有得到很好治疗的运动员,在整个的运动生涯中都会受到伤病的困扰。

在损伤的预防这方面,随时注意观察可能出现的问题、及时停止比赛及训练是非常重要的。否则就不能防损伤于未然,最后的结果也只能是放弃运动生涯。