

全民健身知识系列丛书

运动伤病防治

YUNDONG SHANGBING FANGZHI

主编 司玉灿 姚 霖 陈 阁



陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

全民健身知识系列丛书

运动伤病防治

主编 司玉灿 姚 霖 陈 阁

陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

运动伤病防治 / 司玉灿, 姚霖, 陈阁主编.
—西安: 陕西科学技术出版社, 2016. 1
(全民健身知识系列丛书)
ISBN 978-7-5369-6648-2

I. ①运… II. ①司…②姚…③陈… III. ①运动性
疾病—损伤—防治 IV. ①R873

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第003468号

全民健身知识系列丛书 运动伤病防治

出版者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社
西安北大街147号 邮编 710003
电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236
<http://www.snstp.com>

发行者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社
电话 (029) 87212206 87260001

印刷 陕西天之缘真彩印刷有限公司

规格 889mm×1194mm 48开本

印张 5

字数 120千字

版次 2016年1月第1版

2016年1月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5369-6648-2

定价 18.80元

版权所有 翻印必究

全民健身知识系列丛书编委会

总主编 韩俊贤 赵 军

主 编 司玉灿 姚 霖 陈 阁

本书编委会

主 编 司玉灿 姚 霖 陈 阁

编 委 (按姓氏笔画为序)

于俊海 王劲松 王 丹 石 磊

孙克慧 许 睿 闫明晓 李 科

李 庆 李 艳 张 宁 杨金柱

杨锦彪 岳 岚 段小敏 赵 升

侯建强 郝 蓉 黄 强 梁淼淼

盛伟伟 谢正辛 蒲 石 廖渊云

校 对 姚 霖 陈 阁

参与单位 陕西省体育局

陕西省体育科学研究所

陕西省体育科学学会

陕西省国民体质监测中心

陕西体育医院

前 言

在运动中，难免会出现损伤，有时候损伤的发生是偶然的，而有时候是人为的。无论是什么原因造成的伤害，都会给受伤者带来痛苦，不同程度地妨碍伤者的身体健康、学习和工作，给其带来不良的心理影响，也会挫伤其投身体育运动的积极性；伤病严重者甚至会缩短寿命。为了减少由于运动不当造成的伤害，让体育爱好者更加合理、更加科学地锻炼身体，尽量避免运动损伤，特编写《运动伤病防治》一书。本书具有以下特点：

1. 有较好的科学性和先进性。本书在广泛分析、借鉴当代国内外最新科研成果的基础上，结合中国传统医学的技术方法，融传统中医和现代医学综合治疗于一体，体现了方法简单、效果明显的防治特点。

2. 有较好的实用性和指导性。本书力求密切联系实际，结合常见运动伤病的症状表现，探讨运动伤病的有效防治措施，

为广大体育爱好者和运动伤病患者提供可靠的理论和技术指导。

3. 有较好的可接受性。本书内容深入浅出，易懂、易学、易操作，且疗效立竿见影。

本书共分五个部分，从运动伤病防治概论开始，阐述不同运动项目常见运动伤的防治、常见运动性疾病的防治、常见运动性损伤的防治、防治运动伤病问答，层次分明，内容丰富，资料新颖，文字简明，是大众读者的健康指导书。

感谢陕西省科技厅科学研究课题经费的支持！

陕西省体育局
陕西省体育科学研究所
陕西省体育科学学会
陕西省国民体质监测中心
陕西体育医院

序

大力倡导科学健身、推广科学健身、参与科学健身，让科学健身深入人心，让科学健身走进生活，让科学健身成为人们生活中不可缺少的内容，是提高国民体质的重要途径。为此，由陕西省体育局、陕西省体育科学研究所、陕西省体育科学学会、陕西省国民体质监测中心、陕西体育医院联合组织专家编写了这套全民健身知识系列丛书，旨在专业知识科普化，促进健身活动的常态化、普遍化、社会化、多样化和科学化。

考虑到让更多的读者受益，该系列丛书以应用性、实用性、简易性、通俗性的方法介绍为主，突出大众健身的传统性、趣味性和多样性；内容丰富、简单易懂、应用面广、方便携带。全民健身知识系列丛书内容包括《全民健身知识》《四季健身方法》《百种疾病运动疗法》《运动健身300问》《运动营养与健康知识》《运动伤

病防治》等，希望本套丛书的出版为广大的读者送去健康指导。

司玉灿

2015年10月

目 录

一、运动伤病防治概论·····	(1)
1.运动损伤的分类·····	(1)
2.运动损伤的原因·····	(2)
3.运动损伤的特点·····	(4)
4.运动损伤的预防原则·····	(5)
5.运动伤病的预防方法·····	(6)
6.运动损伤的急救原则·····	(7)
7.运动损伤的处理原则·····	(12)
8.运动损伤的应急处置方法·····	(15)
二、不同运动项目常见运动伤的防治·····	(24)
1.快跑运动伤害的预防和处置·····	(24)
2.慢跑运动受伤的预防·····	(27)
3.跳跃项目运动伤的防治·····	(27)
4.投掷运动损伤的原因和预防·····	(29)
5.瑜伽运动受伤的预防·····	(34)
6.健美操运动受伤的预防·····	(37)
7.体操运动项目常见创伤及预防·····	(38)
8.游泳运动损伤及其防治·····	(40)
9.轮滑运动受伤的预防·····	(41)

10.滑雪项目运动伤的预防·····	(43)
11.举重运动腰肌劳损如何防治·····	(43)
12.自行车运动创伤如何预防·····	(44)
13.拳击运动的运动损伤与预防·····	(45)
14.武术运动中常见损伤原因及防治	(50)
15.器械运动受伤的预防·····	(54)
16.羽毛球运动受伤的预防·····	(56)
17.排球运动的损伤预防策略·····	(57)
18.防止足球运动损伤的方法·····	(61)
19.预防网球运动损伤的方法·····	(67)
20.乒乓球运动中常见的几种损伤及 防治措施·····	(71)
21.篮球运动中常见运动损伤及其 预防措施·····	(75)
三、常见运动性疾病的防治 ·····	(79)
1.运动性腹痛的防治·····	(80)
2.运动性血尿的防治·····	(81)
3.运动性冻伤的防治·····	(82)
4.运动性哮喘如何防治·····	(84)
5.运动性贫血如何预防·····	(85)
6.运动性头痛如何防治·····	(85)
7.如何防止运动性头晕·····	(86)
8.运动性低血糖的防治·····	(88)
9.如何预防运动性昏厥·····	(89)

- 10.运动性肌肉酸痛 的预防····· (91)
- 11.心律失常 的预防····· (92)
- 12.运动性过度紧张防治····· (94)
- 13.高血压防治的主要策略····· (95)
- 14.运动性疲劳的判断和预防····· (98)
- 15.中风的预防与处理····· (99)
- 16.心绞痛的预防与处理····· (102)
- 17.腰肌劳损的预防与处理····· (103)
- 18.颈椎疾病的预防与处理····· (104)
- 19.胫骨骨膜炎的预防与处理····· (104)
- 20.运动中急性胃痉挛急救法····· (106)
- 21.运动中暑的急救措施有哪些····· (108)
- 22.运动性肌肉痉挛的应急处理····· (109)
- 23.如何运动治疗女性月经不调····· (110)
- 24.肌腱、小腿肌痛预防与处理····· (111)
- 25.脚底筋膜炎和神经刺痛的预防
与处理····· (112)

四、常见运动性损伤的防治····· (112)

- 1.脑震荡的简单治疗····· (112)
- 2.眼睛意外伤害的预防····· (113)
- 3.如何防治鼻出血····· (114)
- 4.耳外伤的防治····· (115)
- 5.颈部拉伤如何治疗会更快恢复····· (116)
- 6.肩袖损伤的治疗····· (117)

- 7.肩部肌肉拉伤的治疗…………… (117)
- 8.肩关节损伤的预防…………… (120)
- 9.肩关节损伤的改善措施…………… (121)
- 10.肩关节脱位手法复位方法…………… (121)
- 11.怎样处理运动中的手指挫伤… (123)
- 12.手指关节脱位的治疗…………… (124)
- 13.手腕损伤的改善措施…………… (124)
- 14.腕舟状骨骨折的治疗…………… (125)
- 15.网球肘发生后应怎么处理…………… (126)
- 16.肘关节软组织损伤如何治疗… (127)
- 17.肘关节损伤的改善措施…………… (128)
- 18.肘关节脱位的防治…………… (129)
- 19.椎体滑脱的锻炼治疗…………… (130)
- 20.胸部外伤的急救处理措施…………… (130)
- 21.腹部或背部损伤的改善措施… (131)
- 22.腹部肌肉拉伤的防治…………… (131)
- 23.腹股沟拉伤的防治…………… (133)
- 24.腰部肌肉拉伤治疗方法…………… (135)
- 25.腰部外伤该怎么治…………… (136)
- 26.股四头肌拉伤如何治疗…………… (137)
- 27.膝关节侧副韧带损伤的治疗… (138)
- 28.膝关节损伤的改善措施…………… (139)
- 29.关节韧带损伤的防治…………… (140)
- 30.关节扭伤的预防与处理…………… (140)

- 31.半月板损伤的预防与处理…… (141)
- 32.髌骨劳损的防治…… (142)
- 33.髌骨脱位的治疗…… (143)
- 34.跟腱拉伤如何防治…… (143)
- 35.踝关节扭伤如何防治…… (144)
- 36.踝关节扭伤的治疗…… (145)
- 37.如何治疗跟腱周围炎…… (146)
- 38.预防跟腱和踝关节损伤的措施 (149)
- 39.肌肉拉伤的预防及处理原则… (149)
- 40.肌肉韧带拉伤的预防与处理… (150)
- 41.肌肉损伤的改善措施…… (150)
- 42.锻炼晒伤的防治…… (151)
- 43.皮肤擦伤应该如何治疗…… (152)
- 五、防治运动伤病问答**…… (153)
 - 1.运动中胸闷怎么办…… (153)
 - 2.运动中腰扭伤怎么办…… (154)
 - 3.如何预防运动猝死事件…… (155)
 - 4.运动前按摩有什么作用…… (156)
 - 5.游泳时耳朵进水怎么办…… (158)
 - 6.如何抢救游泳溺水的人…… (159)
 - 7.运动后局部按摩有什么作用…… (160)
 - 8.运动后全身按摩有什么作用…… (161)
 - 9.压腿时肌肉拉伤应如何防治…… (162)
 - 10.女性经期运动要注意些什么… (163)

- 11.参加跳跃运动如何预防损伤… (164)
- 12.溜旱冰应如何预防意外损伤… (165)
- 13.皮肤汗斑应如何预防和治疗… (168)
- 14.参加健身跑步会出现什么反应… (169)
- 15.跑步时用足跟着地有什么害处… (170)
- 16.参加长跑锻炼应怎样保护好脚… (170)
- 17.什么气候条件下不宜户外锻炼… (172)
- 18.预防运动伤病如何进行自我按摩 (173)
- 19.冬季进行体育锻炼如何保护嗓子 (173)
- 20.身体发烧时为什么不宜参加运动 (175)
- 21.为什么刚睡醒后不宜做剧烈运动 (176)
- 22.饭后为什么不宜马上运动…… (176)
- 23.剧烈运动后为什么不宜马上吃饭 (177)
- 24.剧烈运动后为什么不宜大量喝水 (178)
- 25.人体运动对心理健康有什么作用 (179)
- 26.参加健身跑步应做哪些准备活动 (181)
- 27.一般的运动创伤应如何进行自救… (182)
- 28.运动中即将摔倒时如何自我保护 (182)
- 29.冬天户外体育锻炼会得关节炎吗 (183)
- 30.武术运动中损伤后如何进行
 锻炼…………… (184)
- 31.运动损伤后疼痛多久应去医院
 诊治…………… (187)
- 32.参加投掷运动如何预防肘关节
 损伤…………… (188)

- 33.球类运动常见哪些损伤及怎样
 预防…………… (189)
- 34.老年人参加运动锻炼要注意些
 什么…………… (194)
- 35.心脏出现杂音还能进行体育运
 动吗…………… (195)
- 36.脚上长了鸡眼影响锻炼应如何
 治疗…………… (197)
- 37.剧烈运动后为什么不宜马上洗冷
 水澡…………… (200)
- 38.剧烈运动后为什么不宜马上洗
 热水澡…………… (201)
- 39.各种运动项目常易发生哪些运
 动损伤…………… (203)
- 40.冬季长跑出现皮肤红痒、起疙瘩
 怎么办…………… (208)
- 41.锻炼方法不正确对身体健康有什
 么影响…………… (208)
- 42.预防运动损伤对体操场馆有些什
 么要求…………… (209)
- 43.预防运动损伤对田径场馆有些什
 么要求…………… (209)
- 44.预防运动损伤对游泳场馆有些什
 么要求…………… (210)

45. 预防运动损伤对滑冰场馆有些什
么要求…………… (212)
46. 运动中发生骨折和关节脱位时应
怎样处理…………… (213)
47. 参加运动和训练防止伤病要注
意什么…………… (214)
48. 剧烈运动后为什么不能吃冷饮、
冷食…………… (216)
- 健康歌谣集锦…………… (218)
1. 手诊歌…………… (218)
2. 舌诊歌…………… (219)
3. 祛痘歌…………… (219)
4. 哮喘歌…………… (220)
5. 糖尿病歌…………… (220)
6. 补肾歌…………… (221)
7. 减肥歌…………… (221)
8. 防癌歌…………… (222)
9. 中药祛病健身歌…………… (223)

一、运动伤病防治概论

运动伤病是运动性损伤及运动性疾病的简称，包括体育运动中发生的各种损伤与疾病。开展体育运动的目的是增强人民体质，促进身体健康，更好地为各行各业建设服务。如果在体育运动中不重视运动伤病的预防工作，不积极采取相应的预防措施，就可能发生某些伤病。如果不慎发生了运动伤病，就会不同程度地妨碍身体健康、学习和工作，给自己带来不良的心理影响，也会挫伤大家投身体育运动的积极性；伤病严重者甚至会缩短寿命，希望能引起人们的高度重视。

1.运动损伤的分类

（1）按受伤的组织分类：可分为皮肤损伤、肌肉损伤、肌腱和韧带损伤、关节损伤、滑囊损伤、软骨损伤、骨损伤、神经损伤、血管损伤和内脏损伤。

（2）按损伤组织是否与外界相通分类：可分为开放性损伤和闭合性损伤。