

Soccer Injury Prevention AND Treatment

A Guide to
Optimal Performance
for Players, Parents,
and Coaches



足球运动损伤 预防与治疗

运动员、父母和教练最佳操作指南

编 著 [美] 约翰·加卢西
主 审 唐康来
主 译 曹洪辉 卢卫忠



John Gallucci Jr.
MS, ATC, PT, DPT

天津出版传媒集团
天津科技翻译出版有限公司

John Gallucci, Jr., MS, ATC, PT, DPT

Soccer Injury Prevention and Treatment

A Guide to Optimal Performance for Players, Parents, and Coaches

足球运动损伤预防与治疗

运动员、父母和教练最佳操作指南

编 著 [美]约翰·加卢西

主 审 唐康来

主 译 曹洪辉 卢卫忠

天津出版传媒集团



天津科技翻译出版有限公司

图书在版编目(CIP)数据

足球运动损伤预防与治疗:运动员、父母和教练最佳操作指南/(美)约翰·加卢西(John Gallucci)编著;曹洪辉,卢卫忠主译.——天津:天津科技翻译出版有限公司,2019.3

书名原文:Soccer Injury Prevention and Treatment: A Guide to Optimal Performance for Players, Parents, and Coaches

ISBN 978-7-5433-3897-5

I. ①足… II. ①约… ②曹… ③卢… III. ①足球运动-运动性疾病-损伤-防治-指南 IV. ①R873-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第266836号

The original English language work:

Soccer Injury Prevention and Treatment: A Guide to Optimal Performance for Players, Parents, and Coaches, first edition ISBN: 9781936303656 by John Gallucci Jr.

has been published by:

Springer Publishing Company

New York, NY, USA

Copyright © 2014. All rights reserved.

中文简体字版权属天津科技翻译出版有限公司。

授权单位:Springer Publishing Company, LLC.

出版:天津科技翻译出版有限公司

出版人:刘庆

地址:天津市南开区白堤路244号

邮政编码:300192

电话:(022)87894896

传真:(022)87895650

网址:www.tsttpc.com

印刷:天津市蓟县宏图印务有限公司

发行:全国新华书店

版本记录:960×1300 16开本 12印张 300千字

2019年3月第1版 2019年3月第1次印刷

定价:35.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

主审简介

唐康来,医学博士,教授,主任医师,博士生导师,陆军军医大学西南医院骨科运动医学中心主任,重庆市运动创伤研究所所长。目前为国家高层次人才特殊支持计划“万人计划”领军人才、国家重点领域创新团队首席专家、国家重点研发计划首席科学家、重庆首批科技创新领军人才、重庆市高校创新团队牵头专家等。

目前担任世界足踝外科联盟(GFAC)执行委员、亚洲肩关节协会(ASA)执行委员、亚太足踝外科协会(APSFAS)秘书长、中国医师协会骨科医师分会常委兼足踝专业委员会主任委员、中华医学会骨科学分会足踝外科学组副组长、中华医学会运动医疗分会委员会委员兼肩肘学组副组长、解放军骨科专业委员会足踝外科学组组长、重庆市医师协会运动医学分会会长、JFASAP杂志主编、《中华肩肘外科杂志》副总编辑和AJSM中文版副主编等职,同时担任18个国际与国内杂志的编委、通讯编委和审稿人等。

先后在德国、美国等多个国家的国际著名关节外科和运动医学中心担任住院总医师、进修医师和访问教授近3年。一直以肩肘及足踝外科为临床特色,以运动创伤为研究重点,在关节外科及运动创伤治疗方面有一定的学术造诣。个人手术超过1000台次/年,门诊超过10000人次/年,连续5年获得陆军军医大学西南医院手术总量冠军。2015年入选“中国名医百强榜”两个骨科亚专业:足踝外科、运动医学与关节镜外科(肩关节)。

主持国家重点研发计划项目、国家自然科学基金重点项目及面上项目、军事医学重大创新项目等课题20余项。招收博士和硕士研究生58名,毕业32名。近5年来,发表学术论文200余篇,其中SCI收录56篇,专

家述评 12 篇。2014 年和 2017 年两次牵头获得重庆市科技进步奖一等奖。每年在国际及国内各专业学术会议上发表演讲 30 余场次。申请和获得国家发明专利或实用新型专利 28 项。

主译简介

曹洪辉,医学博士,重庆市中医院暨重庆市中医研究院骨科副主任医师。师从我国著名运动医学专家、陆军军医大学西南医院骨科运动医学中心主任唐康来教授,曾在陆军军医大学西南医院骨科运动医学中心从事临床工作3年,在德国哥廷根大学附属迪亚尼克·罗腾堡医院进修运动医学和关节外科,长期从事运动医学临床、教学和科研一线工作。参与国家自然科学基金科研课题2项、重庆市科委科研课题4项,主持重庆市科委科研课题1项、重庆市卫计委科研课题1项。发表论文20篇,其中SCI论文3篇,参加专著编写和编译3部,获得实用专利技术2项。现任世界中医药联合会关节外科委员会常务理事、国际矫形与创伤外科学会(SICOT)中国部足踝外科学会第一届委员会委员、中华医学会骨科学分会足踝外科学组青年委员、中国医师协会骨科医师分会足踝专业委员会委员、重庆市医学会骨科专业委员会第五届和第六届委员会足踝外科学组委员兼秘书、重庆市医学会骨科专业委员会第六届委员会关节外科学组委员、重庆市医师协会运动医学分会第一届委员会委员、重庆市中医药学会第五届骨伤专业委员会委员和《中国中医急症杂志》常年审稿专家。

卢卫忠,重庆市中医院暨重庆市中医研究院骨科主任,国家中医药管理局“十二五”重点专科——骨伤科负责人,三级主任医师,重庆医科大学第二临床学院和贵阳中医学院兼职硕士生导师。从医27年,34岁时被遴选为硕士研究生导师,39岁时晋升为骨科主任医师。主持重庆市科委科研课题4项、重庆市卫计委科研课题2项,获厅局级科技进步一、二、三等奖分别为1、2、1项。发表SCI论文3篇,国家统计源期刊论文65篇,被引用396次,获得实用专利技术2项。现任国际矫形与创伤外科学会中国部肩肘外科学

会第一届委员会委员、中华中医药学会骨伤科分会第四届委员会委员、中国医师协会骨科医师分会肩肘外科工作委员会委员、重庆市中医药学会第四届和第五届骨伤专业委员会副主任委员、重庆市医学会骨科专业委员会第五届和第六届委员会足踝外科学组副组长、重庆市医学会骨科专业委员会第六届委员会脊柱学组委员、重庆市中西医结合学会骨伤专业委员会第三届委员会委员和第四届委员会常务委员、重庆市医师协会骨科医师分会第一届委员会委员、重庆市医师协会骨科医师分会第一届委员会骨关节外科学组委员、重庆市医师协会运动医学分会第一届委员会副会长、《风湿病与关节炎》杂志编委、《中国中医急症杂志》常年审稿专家。

译者名单

主 审 唐康来

主 译 曹洪辉 卢卫忠

译 者 (按姓氏汉语拼音排序)

曹洪辉 重庆市中医院暨重庆市中医研究院骨科

邓银栓 中国人民解放军西部战区兰州总医院骨科

匡志平 重庆市中医院暨重庆市中医研究院骨科

卢卫忠 重庆市中医院暨重庆市中医研究院骨科

陶 旭 陆军军医大学西南医院骨科运动医学中心

王加俊 重庆市中医院暨重庆市中医研究院骨科

易世雄 重庆市中医院暨重庆市中医研究院骨科

袁成松 陆军军医大学西南医院骨科运动医学中心

周兵华 陆军军医大学西南医院骨科运动医学中心

秘 书 匡志平

编者简介

约翰·加卢西(John Gallucci Jr., MS, ATC, PT, DPT)是美国职业足球大联盟(MLS)的医疗管理员,曾为 600 多名专业足球运动员提供过医疗护理,并经营 JAG 理疗中心,在纽约和新泽西有 8 家理疗运动医学门诊。作为医学顾问,约翰·加卢西为纽约和新泽西 100 多家足球俱乐部,以及美国职业橄榄球大联盟(NFL)、国家冰球联盟(NHL)、美国职业篮球联赛(NBA)、美国职棒大联盟(MLB)和 MLS 的许多运动员提供有关运动训练服务、损伤预防教育以及运动医学理疗方面的信息。约翰·加卢西曾亮相于娱乐与体育节目电视网(ESPN)、Fox 5 新闻网、WFAN、《纽约每日新闻》报和《女人第一》杂志,也出现于其他众多媒体中。

中文版序言

足球是一项古老的体育运动,源远流长。其最早起源于我国古代的一种球类游戏“蹴鞠”,后经阿拉伯人传到欧洲,发展成现代足球。足球是当今世界上开展最广、影响最大的体育项目之一,被认为是世界第一运动。在和平年代,其亦被称为“国与国间没有硝烟的战争”,甚至因其丰富的内涵和感染力被视为一门艺术。足球深受世界各国人民的喜爱,有“世界第一大球”之称,是年轻人最喜爱的球类运动之一。我国历届国家领导人关心并扶持足球运动的普及和发展。特别是近些年来,以习近平总书记为核心的党中央更加重视足球运动在青少年中的普及和发展。2013年2月,国家体育总局和教育部联合下发了《国家体育总局、教育部关于加强全国青少年校园足球工作的意见》。旨在引导广大青少年、各级各类学校和全社会关心支持校园足球,营造有利于校园足球发展的良好氛围,普及足球知识,掌握足球技能,提高身体素质,广泛开展校园足球运动,培养全面发展、特长突出的青少年足球后备人才。

然而,足球是一项团体运动,其高强度的跑动、激烈的身体对抗等特点决定了足球运动者从事该项目的高风险性。无论是国际国内各种专业足球比赛,还是足球爱好者的业余足球运动,球员运动损伤都频繁发生。这对球队、球员和足球运动的普及和推广等都产生了不利影响。足球运动是损伤发生率最高的运动项目之一,其中,外伤主要有拉伤、摔伤、撕裂伤、骨折、关节脱位和肌肉痉挛等。最常见的创伤是因跌倒、跳起抢球落地不正确、急停急转身、冲撞,或因场地不平、场地过滑等原因引起的急性创伤。如何预防足球运动损伤、降低损伤程度以及损伤后如何处理并快速康复,是运动医学专业人员必须掌握的知识。运动医学专业人员有责任和义务将相关知识介绍给

运动员、运动员父母、教练员及运动保健康复人员等,为促进足球运动的健康发展尽绵薄之力。

目前,国内针对足球运动损伤预防与治疗的相关书籍较少。本书主译曹洪辉和卢卫忠两位医师有幸受天津科技翻译出版有限公司委托完成了由美国著名运动医学专家约翰·加卢西(John Gallucci)编著的《足球运动损伤预防与治疗:运动员、父母和教练最佳操作指南》一书的翻译工作,将有关足球运动损伤预防与治疗的知识介绍给国内读者,相信对从事或喜爱足球运动的广大读者都有所裨益。

本书主译曹洪辉和卢卫忠两位医师长期从事有关运动医学的临床、教学和科研工作,对足球运动损伤的预防与治疗有较为丰富的临床经验,且英文基础较为扎实。本书在翻译过程中既力求忠于原文,又符合国内读者的阅读习惯,通俗易懂,是一部较好的译著。希望本书能为足球运动员、运动员父母、教练员及运动保健康复人员等提供一定的指导和帮助,为我国足球运动的快速发展添砖加瓦。



重庆市运动创伤研究所所长
陆军军医大学西南医院骨科运动医学中心主任

中文版前言

足球,有“世界第一运动”的美誉,是体育界最具影响力的运动之一。足球的魅力在于运动时充满激情,集多种运动于一体,如跑、跳和身体对抗等。此外,它还具有结果不可预知性和大众化的特点。足球运动爱好者和球迷遍布全世界。

然而,损伤与运动如影相随,足球运动无法完全避免运动损伤。由于足球运动时间长、技术复杂、对抗激烈,运动时需要躯干和多关节协调活动,因此运动损伤发生率高。无论是职业运动员,还是业余足球爱好者;无论是成人,还是青少年,都有可能发生足球运动损伤。很多天才职业足球运动员由于伤病而惜别职业生涯。业余足球爱好者有时因动作不规范、保护动作不够,受伤概率更高。青少年发生足球运动损伤不仅会影响身体发育,而且有可能阻碍技术培养。

如何尽最大可能避免足球运动损伤?足球运动损伤后该如何处理并快速康复?青少年足球运动损伤后该如何做?这些都是运动员、运动员父母及教练员所关心的问题。约翰·加卢西先生的《足球运动损伤预防与治疗:运动员、父母和教练最佳操作指南》一书能解答这些问题。更难能可贵的是,本书不但阐述了不同足球运动损伤的机制及治疗方法,而且介绍了如何通过赛前锻炼和准备活动预防足球运动损伤。

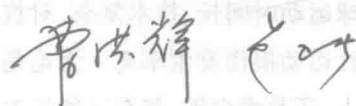
本书根据运动损伤的类型和部位,以及运动力量和营养分为10章。第1章:青少年损伤,介绍了青少年骨骺损伤机制及治疗;第2章:过度运动损伤,介绍了过度运动后损伤的诊断和治疗;第3章至第8章分别为足踝损伤、膝关节损伤、臀部和腿部损伤、脊椎损伤、上肢损伤和脑震荡;第9章:力量与运动,介绍了身体能量供应系统、训练目标,以及有氧、无氧训练;第10

章:水化与营养,介绍了运动员如何科学地使身体水化和营养补充,以及类固醇滥用的危险性。附录部分则介绍了JAG理疗LESS方案。

本书图文并茂,内容深入浅出,通俗易懂,既可供医学院校运动医学和康复专业学生使用,也可为临床医师、康复推拿师、足球运动教练、运动员及其父母等的运动实践、运动教育和运动损伤防治等提供指导和帮助。

本书的翻译得到了陆军军医大学西南医院骨科运动医学中心主任唐康来教授的大力指导。作为主审专家,唐康来教授保证了本书的翻译质量,在此表示感谢。同时,感谢天津科技翻译出版有限公司编辑为本书顺利出版所做的努力。感谢各位译者的辛勤劳动。

为使本书中译本达到“信”“达”“雅”的目标,我们做了不懈努力,但由于时间、水平和部分专业条件的限制,书中难免有疏漏和不当之处,恳请广大读者给予批评指正。



2018年12月于重庆市中医院

序 言

塔布·拉莫斯(Tab Ramos)出生于乌拉圭,1978年随家人移民至美国,定居在新泽西,他曾是纽瓦克圣本尼迪克预科学校的足球明星。随后,他去北卡罗来纳州立大学踢球,并曾三度当选为全美职业足球运动员。拉莫斯在西班牙、墨西哥和美国共参加了13个赛季的职业联赛。作为美国职业足球大联盟球员,他在美国职业足球大联盟效力7个赛季,并在效力纽约大都会明星队期间,3次当选全明星。拉莫斯的美国国家队生涯开始于1988年,结束于2000年,共参加3次世界杯。2005年,拉莫斯入选美国国家足球名人堂。2013年,他获得美国足球联盟一百周年最佳11人阵容的荣誉。目前,拉莫斯为美国足球联盟青年技术总监和美国U20国家队主教练。

我基本上是伴随着足球长大的。我父亲是乌拉圭职业运动员,效力于蒙得维的亚河床队。我母亲是名大球迷,我一直记得她在厨房做饭时还看着足球比赛。当电视上没有足球比赛时,她就看以前的比赛录像或者在Univision上看比赛重播。由于我母亲喜欢看足球,我们关系非常融洽。

我一直都踢足球。

11岁时,我来到美国。刚到美国时,我感到生疏且困难。我在乌拉圭上过英语课,但也仅能说类似“猫在桌子下面”的简单句子,不太有用。所以我大概有6个月的时间自己在球场踢球,就是一个人踢着足球跑。然后有一天,来了一个小孩,要求和我一起踢球,并且问我是否愿意踢娱乐足球,我答应了,然后踢了一整天。

当时场地很小,而我技术不错。他们带我去和科尔尼的一个旅行队踢

球,他们当中有很多欧洲人。我开始和来自爱尔兰、苏格兰和其他国家移民的小孩踢球,足球对他们来说是最受欢迎的运动。运动总是能帮助你交朋友,所以那时踢足球真的帮助了我。作为一名优秀的运动员,接触并结交朋友以及文化融合会更加容易。

我没有预料到我的职业生涯会开始,但我的动力是踢职业足球,这是我六七岁时就有的梦想。但我的父母希望我能接受教育,对他们来说,那才是最重要的。现在,对运动员和他们的父母来说,比赛更重要,但当时对我父母来说,读书才是最重要的。成绩不好意味着我不能踢球,一切都会结束。不管是一个区域决赛或仅仅是室内足球比赛,这都不重要,教练打电话,我父母会说他不会去踢,就这样。

现在情况发生了改变。很多父母很投入,可以说非常投入。我父亲第一个说他不太会参与我作为足球运动员的发展中。我父亲踢职业联赛,当我比赛时,他会为我呐喊,但他不会带我去训练或是让我进最好的球队。这没什么,因为我父母必须工作。如果我说在星期四早上5点我要去训练,他们会让我自己想办法,所以我得骑自行车去。至少那时在我家,体育运动是如此。一直以来,我都在想很多事情已经改变。我是破纪录的父母,我反复告诉我的孩子们不能随便到处跑。我陪伴他们,带他们到处见识,尽我最大努力使他们在正确的环境下正常发展。

我父母非常重视教育,所以他们从来没怀疑过我不会上大学。我最后选择的两个大学是弗吉尼亚大学和北卡罗来纳州立大学,但是我父母决定我去上北卡罗来纳州立大学,因为教练是一个阿根廷人,他们可以与他谈谈我的成绩和足球。他们不想让我去很远的地方上学,但由于乌拉圭人和阿根廷人基本上都是一样的人,他们觉得和我一起去那儿能够很快适应。我记得有一天接到电话,北卡罗来纳州立大学的教练对我说:“祝贺你,欢迎你的到来!”我还没决定,但是我得去,因为我父母帮我做了决定。

15岁时,我加入了美国U20球队。21岁时,我第一次参加国家队比赛。我非常高兴能为国家队效力如此之久,也为能够参加奥林匹克运动会和世界杯感到骄傲,这些都是很美好的回忆。我也为能入选名人堂而感到骄傲,更重要的是能入选美国足球队最佳阵容。在我的一生中,我一直都梦想成为一名职业球员,但我没想到我还能在最好的球队。

我是一名优秀运动员,但也有很多伤病。在少年时,我没有任何慢性疾病,但有踝关节损伤,缺席比赛一周。我们一直在比较差的场地踢球,但很幸运,在25岁前我没有受过严重的伤。26岁时,我第一次做了膝关节手术,修补软骨,我一共做过9次膝关节手术。

我在美国职业足球大联盟都会之星效力了7个赛季,在那时我认识了约翰·加卢西。他当时是球队的训练师和理疗师,对我无数次的软组织损伤进行了有效治疗。肌肉劳损和肌腱炎困扰着每一个足球运动员,但适当的护理和治疗可使其影响最小化。约翰的智慧和指导,以及他对待运动员的特殊方法总是能让我重返运动场。

直到现在,约翰仍然在帮助我。作为一名年轻国家队的教练,我非常专注于自己的训练,经常会有肿胀和淤伤。最近我做了一次膝关节手术,在约翰那里做了JAG理疗。当地的足球俱乐部和新泽西足球学院对所有运动员训练和理疗都采用约翰的JAG治疗方案。约翰的专业知识是非常宝贵的工具,在任何时候,我的运动员或是我自己有关于训练和治疗的问题时都会咨询他。

现在,我知道有一些简单的技术可以防止很多损伤,现在有很多方法是我当时踢球时不知道的。例如,我现在每天使用泡沫辊,但我不敢相信20年前竟然没有人发现这个东西。这只是一个简单的观念。我们不能让U20的运动员没有泡沫辊。当我踢球时,如果我能懂得如何照顾身体,就能够避免更多的肌肉撕裂。

有很多方法可以增强腿的力量以防止损伤。在每一级别,防止损伤对所有专业球队都非常重要,我们需要有这样的准备和意识,就是如何将损伤降低到更低的水平。对年轻的球员,以及他们的父母和教练都要进行教育,使他们了解如何进行专业的足球运动准备活动。

对于足球运动,运动员需要在速度、敏捷性和平衡上下工夫。这些都是我们过去没有做过、但对预防损伤有效的事,很多都非常简单,在室内5分钟就可以完成。只是需要额外多花费一点时间,但对运动行之有效。

本书对年轻运动员以及其父母和教练来说是一个有用的工具,可帮助他们了解足球运动损伤,如何预防损伤以及损伤发生后如何护理。目前互联网上有很多可用的信息,但其中很多都没有提供正确的指导,也并非来

自医疗专业人员。本书可以帮助每个在信息的海洋里跋涉的人找到正确的方向。

如果足球运动员经常受伤,他们可能没有做好运动前准备活动。希望运动员及其父母和教练能通过阅读本书,为足球运动做好准备。足球是一项伟大的运动,我不希望看到球员因为受伤而沮丧,进而远离比赛。足球运动中包括奔跑、跳跃、弯腰和转向等动作也是所有年龄段人的身体能从中受益的动作。

此外,足球很有趣,这当然也很重要。

Tab Ramos