

常见运动伤病防治

重庆出版社

常见运动伤病防治

潘岳民 李世祥 编著

科学技术文献出版社重庆分社

内 容 提 要

本书阐述了防治运动伤病的重要意义，运动损伤的特点，分类，原因及防治原则。重点列举了二十多种常见的运动损伤、运动疾病的具体防治方法；介绍了医疗实践中具有独特疗效的部份治疗验方；还采用咨询方式，阐明了100个与防治运动伤病有关的实际问题。

本书系科普读物，力求实用，最适用于广大的体育爱好者，青少年学生，专业运动员，教练员，体育教师，保健老师，运动医学工作者，医务卫生人员，各级体委及工会体协工作人员，运动伤病患者。

常见运动伤病防治

潘岳民 李世祥 编著

责任编辑 裴庆祥

科学技术文献出版社重庆分社 出版

重庆市市中区胜利路132号

新华书店重庆发行所 发行

四川省隆昌县印刷厂 印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：6.875 字数：15万

1988年11月第1版 1988年11月第1次印刷

科技新书目：181—285

印数：1—6300

ISBN7-5023-0280-8/R·63 定价：1.90元

前 言

在党和政府的关怀下，我国体育事业日益兴旺发达，体育运动遍及城乡各地，在增强人民体质、促进四化建设、振兴中华、为国争光的千秋伟业中，发挥着越来越大的作用。

由于某些主观或客观原因，人们在从事日常体育锻炼、体育教学、运动训练或运动竞赛中难免会发生一些运动性损伤或运动性疾病。伤病不仅会影响日常学习、生活和工作，严重的伤害事故还会给人们身心带来极大的痛苦，对于专业运动员来说，可能会严重影响训练、比赛和运动成绩的提高，缩短运动寿命，乃至使一些很有希望的运动员苗子、“尖子”、“新星”夭折，或半途而废，给我国体育事业造成难以估量的损失。

所以，我们在大力发展体育运动的同时，应当切实加强运动伤病的预防和治疗，特别是预防工作尤为重要。要想有效地防治运动伤病，首先须要广泛深入地宣传运动伤病的防治知识。在积极预防的基础上，如果不慎发生了运动伤病，也能给予及时而正确的处治，尽量减轻因伤病带来的不良后果，保障体育运动健康发展。

为了帮助广大体育爱好者、青少年学生、专业运动员、教练员、保健医师、体育教师、医务工作者了解和掌握常见运动伤病的预防与治疗知识，特根据我们的工作实践并参考有关资料，编写了这本《常见运动伤病防治手册》，供大家参考应用。若能对防治常见运动伤病起一些积极作用，我们即感到十分欣慰。

由于我们的水平有限，时间仓促，可能存在缺点和错误，诚挚地期望广大读者批评指正。

编 者

一九八七年一月

目 录

一、运动伤病绪论..... (1)

(一) 概述..... (1)

(二) 运动损伤的分类..... (2)

(三) 运动损伤的特点..... (3)

(四) 运动损伤的原因..... (4)

(五) 运动伤病的预防原则..... (8)

(六) 运动损伤的处治原则..... (10)

(七) 中草药在运动损伤治疗中的应用..... (13)

二、常见的运动性损伤..... (15)

(一) 脑震荡..... (15)

(二) 运动性鼻出血..... (16)

(三) 肌肉拉伤..... (18)

(四) 肩袖损伤..... (20)

(五) 肘关节外侧软组织损伤..... (23)

附：肘关节内侧软组织损伤..... (25)

(六) 腕舟骨骨折..... (27)

(七) 膝关节侧副韧带伤..... (29)

(八) 半月板损伤..... (32)

(九) 髌骨劳损..... (35)

(十) 踝关节扭伤..... (37)

(十一) 跟腱腱围炎..... (40)

(十二) 腰痛	(42)
附：损伤内治法	(46)
(一) 颅内组织损伤	(46)
(二) 颈、肩部挫伤	(46)
(三) 四肢挫伤	(47)
(四) 腰部内伤	(48)

三、治疗运动损伤常用中草药验方 (50)

(一) 新伤外敷药	(50)
(二) 旧伤外敷药	(50)
(三) 接骨丹	(51)
(四) 外用舒活酒	(52)
(五) 薰洗药	(52)
(六) 樟脑膏	(53)
(七) 活血生新剂	(53)
(八) 骶骨药酒	(54)
(九) 桃仁承气汤	(54)
(十) 腰伤一方	(55)
(十一) 腰伤二方	(55)
(十二) 芎芷汤	(55)
(十三) 宣痹汤	(56)
(十四) 复苏汤	(56)
(十五) 六味地黄丸	(56)
(十六) 复元通气散	(57)
(十七) 独活寄生汤	(57)
(十八) 紫金丹	(57)
(十九) 宽筋散	(58)

四、常见的运动性疾病..... (59)

- (一) 运动性过度疲劳..... (59)
- (二) 运动性过度紧张..... (61)
- (三) 运动性肌肉痉挛..... (63)
- (四) 运动性肌肉酸痛..... (65)
- (五) 运动性头晕..... (67)
- (六) 运动性中耳炎..... (69)
- (七) 运动性腹痛..... (71)
- (八) 运动性贫血..... (73)
- (九) 运动性低血糖症..... (76)
- (十) 运动性血尿..... (78)
- (十一) 运动性中暑..... (80)
- (十二) 运动性冻伤..... (82)
- (十三) 急性停训综合症..... (84)

五、防治运动伤病问答..... (87)

- (一) 运动医学研究的内容和任务是什么? (87)
- (二) 体育卫生应包括哪些卫生措施? (87)
- (三) 什么是体育医务监督和自我监督? (88)
- (四) 赛前医务监督要注意些什么问题? (88)
- (五) 赛中医务监督要注意些什么问题? (89)
- (六) 赛后医务监督要注意些什么问题? (90)
- (七) 怎样做好登山运动的医务监督? (90)
- (八) 怎样做好冰雪运动的医务监督? (91)
- (九) 怎样做好潜水运动的医务监督? (92)
- (十) 运动员定期体格检查的时间如何确定? 检查包
括哪些内容? (93)
- (十一) 与运动比赛有关的兴奋剂主要有那些? (94)

- (十二) 预防运动损伤对体操场(馆)有什么要求? (96)
- (十三) 预防运动损伤对球场有什么要求? (96)
- (十四) 预防运动损伤对田径场地有什么要求? ... (97)
- (十五) 预防运动损伤对游泳池有什么要求? (98)
- (十六) 预防运动损伤对冰场有什么要求? (99)
- (十七) 运动员出国比赛时应如何尽快适应时差... (100)
- (十八) 运动员的旅途安全与卫生要注意些什么? (101)
- (十九) 心理卫生对运动员有什么意义和作用? ... (103)
- (二十) 运动员情绪失调是怎么回事? (103)
- (二十一) 运动员情绪失调应如何进行心理治疗? ... (106)
- (二十二) 运动员预防疾病应如何注重衣着、用具的卫生? (107)
- (二十三) 运动员人工减体重的方法有哪些? (108)
- (二十四) 运动员减轻或控制体重时要注意些什么问题? (109)
- (二十五) 各种运动项目常易发生哪些运动损伤? ... (111)
- (二十六) 为什么不宜提倡运动员带伤训练? (112)
- (二十七) 一般的运动创伤应如何进行自救? (113)
- (二十八) 运动中即将摔倒时如何自我保护? (114)
- (二十九) 运动损伤后疼痛多久应去医院诊治? (115)
- (三十) 锻炼方法不正确对身体健康有什么影响? (116)
- (三十一) 有哪些方法可以帮助及时消除运动后的疲劳? (117)
- (三十二) 在什么气候条件下不宜户外锻炼? (119)
- (三十三) 压腿时肌肉拉伤应如何防治? (120)

- (三十四) 发生运动性骨折和脱臼时应怎样抢救? ... (121)
- (三十五) 运动员骨折后护理工作要注意些什么? ... (122)
- (三十六) 发生运动损伤后什么时间用洗药薰洗为好? (124)
- (三十七) 哪些病人不宜参加跑步等激烈运动? (125)
- (三十八) 参加健身跑应做哪些准备活动? (125)
- (三十九) 参加健身长跑会出现什么反应? (126)
- (四十) 跑步时用足跟着地有什么害处? (127)
- (四十一) 参加长跑锻炼应怎样保护好脚? (127)
- (四十二) 冬天参加体育锻炼会得关节炎吗? (128)
- (四十三) 如何预防赛跑时的损伤? (129)
- (四十四) 参加跳跃运动如何预防损伤? (130)
- (四十五) 参加投掷运动如何预防肘关节损伤? (131)
- (四十六) 投掷手榴弹时如何预防肱骨骨折? (131)
- (四十七) 球类运动常见哪些损伤及怎样预防? (132)
- (四十八) 游泳耳朵进水怎么办? (133)
- (四十九) 参加冬泳前后喝酒好不好? (134)
- (五十) 游泳溺水的人应如何抢救? (135)
- (五十一) 初学武术时动作不准确对健康有没有影响? (136)
- (五十二) 武术运动中损伤后如何进行锻炼? (137)
- (五十三) 练习气功发生偏差的原因有哪些? (137)
- (五十四) 练习气功出现偏差时常有哪些现象? (139)
- (五十五) 练习自发功外动剧烈时应如何收功? (140)
- (五十六) 练习气功产生偏差时如何自我纠正? (141)
- (五十七) 溜旱冰应如何预防意外损伤? (142)
- (五十八) 击打沙袋应如何预防手的损伤? (144)
- (五十九) 儿童参加运动和训练防止伤病要注意些什

么?	(146)
(六十) 少年运动员过度训练有哪些危害?	(147)
(六十一) 参加运动锻炼会损伤处女膜吗?	(149)
(六十二) 女运动员保护乳房选戴乳罩要注意些什么?	(149)
(六十三) 女运动员经期卫生要注意些什么?	(151)
(六十四) 妇女月经期间参加体育运动要注意些什么?	(152)
(六十五) 妇女产后参加运动要注意些什么?	(153)
(六十六) 性器官发生运动损伤后如何处治?	(154)
(六十七) 老年人参加运动锻炼要注意些什么?	(156)
(六十八) 体弱或有病的人可不可以参加健美锻炼?	(157)
(六十九) 身体发烧时为什么不宜参加运动?	(157)
(七十) 为什么饱食后不能马上参加剧烈的运动?	(158)
(七十一) 剧烈运动后为什么不宜马上吃饭?	(159)
(七十二) 剧烈运动后为什么不宜大量喝水?	(160)
(七十三) 剧烈运动后为什么不能吃冷饮、冷食? ...	(161)
(七十四) 剧烈运动后为什么不能马上洗冷水澡? ...	(162)
(七十五) 剧烈运动后为什么不宜马上洗热水澡? ...	(162)
(七十六) 运动员多吃零食好不好?	(163)
(七十七) 运动员保持睡眠良好要注意些什么?	(164)
(七十八) 为什么刚睡醒后不宜做剧烈运动?	(165)
(七十九) 心脏出现杂音还能进行体育运动吗?	(166)
(八十) 什么是运动员肝脏疼痛症侯群? 应如何预防、处理?	(167)
(八十一) 皮肤汗斑应如何预防和治疗?	(168)

(八十二) 运动员应如何防治脚臭?	(169)
(八十三) 脚上长了鸡眼影响锻炼应如何治疗?	(170)
(八十四) 运动员如何正确对待应激反应?	(171)
(八十五) 运动比赛如何预防运动后猝死?	(173)
(八十六) 冬季进行体育锻炼如何保护嗓音?	(174)
(八十七) 冬季长跑出现皮肤红痒、起疙瘩怎么办?	(175)
(八十八) 运动员吸烟对身体危害有多大?	(177)
(八十九) 运动员喝酒对身体危害有多大?	(178)
(九十) 运动按摩的主要生理作用有哪些?	(179)
(九十一) 运动按摩常用手法有哪些? 各有什么作用? 如何应用?	(181)
(九十二) 运动前按摩在预防运动伤病中有些什么作用?	(191)
(九十三) 克服赛前紧张状态、预防伤病应采取什么按摩方法?	(192)
(九十四) 克服赛前精神不振、预防伤病应采取什么按摩方法?	(193)
(九十五) 克服赛前局部关节和肌肉无力应采用什么按摩方法?	(193)
(九十六) 克服赛前皮肤发凉应采用什么按摩方法?	(194)
(九十七) 运动中按摩有什么作用? 如何操作应用?	(194)
(九十八) 运动后按摩有什么作用? 如何操作应用?	(195)
(九十九) 预防运动伤病如何进行自我按摩?	(195)
(一〇〇) 进行全身自我按摩时应采取什么顺序?	(201)
六、典型病例	(202)
主要参考文献	(205)

一、运动伤病绪论

(一) 概 述

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。某些运动伤病的发生与运动训练有密切的关系，带有运动专业或技术动作特征，例如肘关节外侧软组织伤（网球肘）、髌骨劳损、运动性腹痛、运动性血尿等。

对运动伤病问题的研究是运动医学研究的重要组成部分，研究的重点应是运动伤病的预防、治疗和康复。通过对运动伤病发生的原因、治疗手段、治疗效果和康复时间等问题的研究、总结，可以促进运动条件的改善、运动教学和训练方法的改进，从而不断地提高运动技术水平，创造优异成绩，为祖国争光。

开展体育运动的目的是增强人民体质，促进身体健康，更好地为社会主义建设服务。但是，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，就可能发生某些运动伤病。有一些运动伤病不仅会使高水平的运动员不能参加正常的训练或比赛，妨碍运动成绩的提高，缩短运动寿命，严重者可致身体残废，甚至死亡。就是对一般体育爱好者来说，如果不慎发生了运动伤病，将会不同程度

地妨碍身体健康、学习和工作，给广大群众带来不良的心理影响，挫伤大家投身体育运动的积极性，妨碍群众性体育运动的进一步开展。由此可见运动伤病造成的后果是比较严重的，应当引起足够的重视。

我国卫生工作的方针是预防为主。对于运动伤病来说，预防仍然比治疗重要。因此，在体育运动中，同样必须重视预防工作，认真贯彻预防为主的方针。只要我们对预防运动伤病的重要意义有充分的认识，通过认真调查研究，及时总结经验教训，掌握运动伤病发生的规律，采取有效的安全措施，具体做好各项预防工作，就能最大限度地避免运动伤病，或使运动伤病发生率降到最低限度，从而保证体育运动参加者的身体健康，保证体育教学、训练和竞技比赛的正常进行，促使我国体育运动的发展尽快赶上和达到世界先进水平。

（二） 运动损伤的分类

为了更好地研究运动损伤，从而提出有效的预防措施，有必要对运动损伤进行分类。常用的分类方法有下列几种。

1. 按受伤的组织结构分 例如皮肤损伤、肌肉与肌腱损伤、关节损伤、滑囊损伤、骨损伤、神经损伤、血管损伤、内脏器官损伤等。

2. 按伤后皮肤、粘膜是否完整分

（1）开放性损伤：伤口与外界相通，例如擦伤、刺伤

开放性骨折等。

(2) 闭合性损伤：伤处无裂口，不与外界相通，例如挫伤、关节扭伤、闭合性骨折等。

3. 按伤情轻重分

(1) 按工作能力丧失情况分：①不丧失工作能力的轻伤；②丧失工作能力一天以上，需门诊治疗的中等伤；③需要住院治疗的重伤。

(2) 按运动能力丧失情况分：①能够按计划参加训练的轻伤；②需要停止患部练习或减少患者活动的中等伤；③完全不能训练的重伤。

本分类法较实用，能较正确地估计损伤后果，并与教师、教练有共同语言，便于协作，有利于提出合理的预防与训练安排措施。

4. 按损伤病程分

(1) 急性损伤：指一瞬间遭受直接暴力或间接暴力造成的损伤。

(2) 慢性损伤：包括劳损和陈旧性损伤。前者由于训练安排不合理使局部过劳，或多次微细损伤积累而成；后者由于急性损伤处理不当转变而来。

断来血心口一

及保平

(三) 运动损伤的特点

运动损伤有两个明显的特点：

(1) 它和运动项目，甚至个别技术动作有密切关系。

(2) 小的、轻的、慢性的损伤多,严重的急性的损伤少。一般说来,小的损伤对非运动员影响不大,而对专业运动员则会影响训练,妨碍运动成绩的提高,甚至缩短运动寿命。

针对运动损伤的特点,积极地预防体育运动中发生的运动伤病,是运动保健工作的重要任务。

对待运动伤病应抱的正确态度是:预防为主,积极治疗,抓早抓小,练治结合。

(四) 运动损伤的原因

1. 对预防运动损伤的意义认识不足

(1) 运动中伤害事故的发生,往往和体育教师、教练员、运动员、体育锻炼爱好者对预防运动损伤的意义认识不足有关。有的人认为“运动损伤难免”,“不伤出不了成绩”,“预防运动伤病是医务人员的事,与己无关”,等等。抱这种态度的人,在体育教学或锻炼过程中,不积极做好预防工作;损伤事故发生后,也不认真分析研究和总结经验。

(2) 有些青少年好胜心强,好奇心大,缺乏活动经验,思想麻痹大意,脑子里没有预防伤害的观念,一旦心血来潮而忘乎所以,不顾主客观的条件,盲目地去做一些力所能及的高难度技术动作,因而很容易受伤。

(3) 有的人情绪急躁,急于求成,忽视循序渐进,量力而行等原则;也有些人练习时过分紧张,胆小畏难,情绪低落,掌握不好运动要领,也很容易受伤。

(4) 有少数人体育作风恶劣, 锦标主义思想相当严重, 竞赛中故意伤害对方。

2. 缺乏准备活动或准备活动不正确

(1) 未做准备活动或做得不够充分, 神经系统和内脏器官没有充分动员起来, 身体缺乏必要的协调性, 肌肉温度还没有提高到应有的水平, 力量、伸展性都不够。

(2) 准备活动的内容与运动的内容结合得不好, 或缺乏专项准备活动, 运动中负担量较大部位的机能没有改善。

(3) 准备活动的量过大, 以致身体过早疲劳, 进入正式运动时, 身体机能不是处于良好的状态, 而是有所下降。

(4) 准备活动做得过早, 距离正式运动的时间相隔过长, 在正式运动时, 准备活动的作用已经消失, 等于没有做准备活动。例如, 临时改变比赛时间, 队员替补上场, 常常使准备活动作用消失。

3. 教学、训练、比赛工作中有缺点

其表现方式有多种, 列举数项以引起重视。

(1) 在体育教学或训练中, 有的学员对技术的空间及时间判断能力差, 形成错误的动作概念, 如果技术指导力量不足, 保护不及时, 保护设备失灵, 就会出现伤害事故。

(2) 有些身体接触性项目(例如摔跤), 如果不按体重等级进行训练或比赛, 那些体重轻、训练水平不高的运动员比较容易受伤。

(3) 违反场地管理制度或管理不严。一些学生或运动

员在场地关闭时间内，擅自越入场馆练习。因无人监督、缺乏保护，有时造成严重的损伤事故。

(4) 场地狭小，练习人员过于拥挤，秩序紊乱。例如任意闯入投掷区，在投掷区以外扔标枪、铁饼，在滑冰场上逆方向滑行等。

(5) 教学训练或比赛不遵守循序渐进，个别对待的原则；长时间中断训练后，未经过充分的恢复期训练，就去参加加大运动量训练或高难度的练习。

4. 场地设备有缺点

(1) 场地不良：有砖头、瓦块、铁钉、碎玻璃；场地不平、过硬、过滑；沙坑过硬、坑沿太高；脚踏板与地面不平齐等。

(2) 器械不良或安装不当：器械表面不平，有裂缝或生锈；器械年久失修，不坚实；器械的大小、重量与运动者的年龄、性别及体重不相适应；安装得不牢固、安放的位置不当等。

(3) 服装不合适：运动服装不合体、不灵便，运动鞋过大、过小，不穿着运动服就去运动，例如穿便服作器械体操，穿皮鞋参加球类运动等。

(4) 缺乏保护设备：投掷链球和铁饼地区设有保护网；击剑运动中缺乏护面和护胸；以及某些运动员没有使用必要的运动护具，如护掌、护腕、护膝等。

(5) 场地照明条件差，气温过高或过低，都可能引起某些损伤。