

主编 徐建强
张伟滨
李中伟

专家解答 预防运动中 骨与关节损伤

姓名

性别

年龄

科别

骨科

日期

处方:

用一次挂号费
请来权威专家
全面解病情
多方呵护健康

如有病可遵书中所嘱

医生
[红印]

药价

挂号费丛书

专家解答预防运动中骨与关节损伤

ZHUANJIA JIEDA YUFANGYUNDONGZHONGGUYUGUANJIESUNSHANG

挂
号
费

徐建强 张伟滨 李中伟 主编

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

专家解答预防运动中骨与关节损伤/徐建强等主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2006. 4
(挂号费丛书)
ISBN 7-5439-2838-8

I. 专... II 徐... III. ①骨折—防治—问答②关节损伤—防治—问答 IV. R68-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第016933号

责任编辑: 张科意
封面设计: 逸飞视觉设计

专家解答预防运动中骨与关节损伤
徐建强 张伟滨 李中伟 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)
全国新华书店经销
江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本850×1168 1/32 印张6.75 字数157 000
2006年4月第1版 2006年4月第1次印刷
印数: 1—5 000

ISBN 7-5439-2838-8/R·803

定价: 12.50元

<http://www.sstlp.com>

内 容 提 要

《运动中预防骨与关节损伤》一书就大家所关心的有关人体在运动、锻炼身体,以及日常生活中可能受到的伤害,包括骨、关节,以及肌肉、肌腱韧带等的损伤。

本书以通俗易懂的科普方式,从中、西医两方面,向大家介绍了各种的运动损伤、动作不科学,以及运动损伤的预防、治疗等。内容新颖、详尽,适合广大群众运动损伤和日常生活中动作损伤预防需求。它不但可以作为一本系统性的书籍来阅读,还可以作为一本参考书,让人们在骨关节损伤防治中,以及有问题能及时查阅。同时,对临床医师也有一定的参考价值。

编
写
人
员

主 编:徐建强 张伟滨 李中伟

编写人员(按汉语拼音顺序)

李中伟 缪 冠

沈宇辉 徐建强

杨耀琦 张伟滨

徐建强

博士,副主任医师。1990年毕业于上海第二医科大学医疗系(六年制),在上海市伤骨科研究所、上海交通大学医学院附属瑞金医院骨科临床第一线工作15年。有两年的援外工作经验。具有丰富的损伤诊断及防治经验。发表于核心杂志上论文10余篇,参与指导培养研究生数名。曾先后参加国家自然科学基金、上海市高教局、上海市教委、上海市卫生局等研究项目。

张伟滨

主任医师,教授,硕士研究生导师。1987年毕业于上海第二医科大学医疗系,进入上海市伤骨科研究所、上海交通大学医学院附属瑞金医院骨科工作。曾先后赴香港中文大学矫形与创伤学

主 编 简 介

系、美国 stanford 大学医学中心骨科、德国 villingen-schwenningen 市医院创伤中心做访问学者。主要从事创伤、关节外科及骨肿瘤专业。以第一作者或通讯作者发表论文 25 篇,指导培养研究生 8 名。并获得上海市第三届临床医疗成果奖三等奖。曾先后主持国家自然科学基金、上海市高教局、上海市教委、上海市卫生局等研究项目。现为上海市骨科专业技术委员会委员兼秘书、中华医学会骨科学会骨肿瘤学组副组长、华裔骨科学会理事、亚太区人工关节学会中国分会理事、中华创伤骨科杂志编委、英国医学杂志中文版编委、国外医学《骨科学分册》编委、中华创伤杂志特约审稿人、中华现代中西医杂志编委。

李中伟

副主任医师。1990 年毕业于上海中医药大学医疗系,于上海市伤骨科研究所、上海交通大学医学院附属瑞金医院伤科工作。主要从事中西医结合治疗骨折及颈肩腰腿痛的防治。发表于核心杂志上论文数篇,参与指导培养硕士研究生数名。

总

序

随着人们物质文化生活水平的提高，一旦生了病，就不再满足于“看病拿药”了。病人希望了解自己的病是怎么得的？怎么诊断？怎么治疗？怎么预防？当然这也和疾病谱的变化有关。过去，患了大叶性肺炎，打几针青霉素，病就好了。患了夜盲症，吃些鱼肝油丸，也就没事了。至于怎么诊断、治疗，怎么预防，人们并不十分关心。因为病好了，没事了，事过境迁，还管它干嘛呢？可是现代的病不同了，许多的病需要长期治疗，有的甚至需要终身治疗。许多病不只需要打针服药，还需饮食治疗、心理调适。这样，人们自然就需要了解这些疾病的相关知识了。

到哪里去了解？当然应该问医师。可是医师太忙，有时一个上午要看四五十位病人，每看一位病人也就那么五六分钟，哪有时间去和病人充分交谈。病人的困惑不解，自然对医疗服务不满意，甚至对医嘱的顺从性就差，事实上便影响了疗效。

病人及其家属有了解疾病如何防治的需求，而门诊的医师爱莫能助。这个矛盾如何解决？于是提倡普及医学科学知识，报刊、杂志、广播、电视都常有些介绍，这些对一般群众增加些防病、治病的知识，当然甚好，但对于患了某病的病人或病人的家属而言，就显得不够了，因为他们有很多很多的问题要问。把与某一疾病相关的知识

总

序

汇集成册,是一个好主意,病人或家属一册在手,犹如请来了一位家庭医师,随时可以请教。

上海科学技术文献出版社有鉴于此,新出一套“挂号费丛书”。每册之售价恰为市级医院普通门诊之挂号费,故以名之。“挂号费丛书”尽选常见病、多发病,聘请相关专家编写该病的来龙去脉、诊断、治疗、护理、预防……,凡病人或家属可能之疑问,悉数详尽解述。每册10余万字,包括数百条目,或以问答方式,一问一答,十分明确;或分章节段落,一事一叙一目了然。而且作者皆是各科专家,病人或家属所需了解之事他们自然十分清楚,所以选题撰稿,必定切合需要。而出版社方面则亦在字体、版式上努力,使之更能适应各阶层、各年龄之读者需要。

所谓珠联璧合,从内容到形式,“挂号费丛书”确有独到之处。我相信病人或家属读了必能释疑解惑,健康的人读了亦必有助于防病强身。故在丛书即将出版之时,缀数语于卷首,或谓之序,其实即是叙述我对此丛书之认识,供读者参考而已。不过相信诸位读后,必谓我之所言不谬。

复旦大学附属中山医院内科学教授

上海市科普作家协会理事长

杨秉辉

前

言

随着群众体育运动的普遍开展,运动损伤的发生率逐年上升,促使运动医学成为医学领域中一门重要的新兴学科,涉及创伤骨科、康复科、神经科、体育生理、生物力学等多个领域,并带动了关节镜外科及其相关手术器械、各种运动护具、康复器具的发展。尽管如此,大多数人对运动医学和运动损伤的认识是有限的,对运动损伤的避免和损伤后的自我救治及处理的基本知识极为匮乏,甚至许多医务工作者对运动损伤的诊断、治疗和康复理念仍十分落后,因此,《预防运动中骨与关节损伤》一书应运而生,它非常及时地很有必要地将一些运动损伤的有关知识介绍给大家。

群众体育运动根据参与者的目的不同分为以追求运动成绩为主的竞技体育和以强身健体为主的健身体育两大类。前者由于运动员长期高负荷、超极限的训练,极易导致人体骨骼、肌肉系统的过劳损伤,后者由于锻炼者的协调性和锻炼方式不当等原因,也可导致人体骨骼、肌肉系统的损伤。无论何种类型均属于运动损伤的范畴。

运动损伤涉及的范围很广,包括了骨折、脱位、软组织扭伤和撕裂、肌腱韧带慢性炎症等。大多数的运动损伤属于

前

言

伤力长期持续作用于人体的某个部位,导致该部位相应组织结构的劳损。因这种损伤常表现为局部轻微不适,对一般的生活和工作无明显影响,常在损伤的早期易被忽视。少部分运动损伤因伤力超过相应部位肌肉、骨骼的应力承受范围而导致急性软组织撕裂、骨折或关节脱位,表现为明显的疼痛、伤处肿胀、畸形、功能障碍。

本书以浅显易懂的文字,从中、西医两个角度较详细介绍了一些与运动相关的常见骨骼、关节,以及肌肉急、慢性损伤,并对这些病损的发生机制、临床表现、处理方法和常发生于何种运动作了较深刻的阐述,尤其对一些大家普遍困惑和模糊的问题,如,对伤患处是热敷还是冷敷?对软组织损伤后究竟应该加强局部活动还是应该制动?进行了详细的解释。书末还有 20 个问答,对大家常见的一些疑难问题作了明确的解答。

本书不仅可以作为普通群众的医学知识教育读物,还可以是全科医师及运动医学专业医师的有用的参考书,相信会给大家认识运动损伤、正确处理运动损伤提供一些有益的借鉴。

编 者

第一部分 西医谈骨与关节损伤

骨与关节损伤概述 3

运动的必要性/3

运动后对骨与关节可能会有哪些危害/4

1. 急性损伤/4

2. 慢性损伤/5

常见运动的运动损伤/5

1. 田径运动损伤/5

2. 球类运动损伤/7

如何预防运动损伤/9

1. 运动损伤的常见原因/9

2. 避免运动损伤的原则和方法/9

损伤后怎么办/10



常见的运动损伤 13

骨的损伤/13

1. 骨折/13

2. 骨膜损伤——骨膜炎/18

关节的损伤/18

1. 何谓关节/18

2. 关节脱位/20

3. 关节内骨折/21

4. 韧带损伤/22

肌肉及肌腱损伤/23

1. 肌肉的结构/23
2. 肌肉的损伤/24

各部位的常见运动损伤 26

肩部损伤/26

1. 肩关节脱位/26
2. 肩袖损伤/29
3. 肱二头肌肌腱炎及断裂/31
4. 肩周炎/32

上臂损伤/34

肱骨下 1/3 骨折(扳手腕骨折)/34

肘部损伤/35

1. 肘关节脱位/35
2. 网球肘/37
3. 高尔夫球肘/38

腕部损伤/39

1. 尺桡下关节脱位/39
2. 纤维三角软骨损伤/40
3. 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎/41
4. 腕管综合征/43

手部损伤/44

1. 扳机指/44
2. 拇掌指关节韧带损伤/45
3. 锤状指/45



4. 纽扣指/46

髋部损伤/47

骨盆撕脱骨折或骨骺分离/47

1. 髂前上棘撕脱骨折/47

2. 髂前下棘撕脱骨折/48

3. 坐骨结节撕脱骨折/49

髋关节脱位/49

1. 后脱位/49

2. 前脱位/51

膝部损伤/51

1. 半月板损伤/51

2. 股四头肌撕裂伤/55

3. 髌骨骨折/57

4. 交叉韧带损伤/59

5. 侧副韧带损伤/60

小腿损伤/62

踝关节损伤/64

脊柱损伤/67

与脊柱相关的软组织损伤/67

1. 颈部急性扭伤/67

2. 颈部慢性扭伤——颈部筋膜纤维织炎/69

3. 腰部急性扭伤/70

4. 腰部慢性损伤——腰背筋膜纤维织炎/72

5. 腰肌慢性劳损/74

椎间盘突出/75

1. 颈椎间盘突出/75

2. 腰椎间盘突出/77

脊柱骨折脱位/80

1. 上颈椎骨折脱位/80

2. 下颈椎骨折脱位/81

3. 胸腰椎骨折脱位/82

4. 骶尾骨骨折脱位/83

5. 横突骨折/84

6. 颈胸段棘突骨折/85

7. 脊髓损伤/85

助步器的使用/86

目

录

第二部分 中医谈骨与关节损伤

关节脱位概述 95

临床表现/95

脱位并发症/96

脱位后遗症/96

治疗原则/96

各部位关节脱位 98

1. 肩关节脱位/98

2. 肘关节脱位/101

3. 小儿桡骨小头半脱位/104
4. 腕月骨脱位/105
5. 掌指关节及指间关节脱位/106
6. 骶髂关节半脱位/108
7. 髋关节脱位/112
8. 小儿髋关节半脱位/115
9. 髌骨脱位/116
10. 膝关节脱位/118
11. 跗跖关节脱位/120
12. 跗趾关节及趾间关节脱位/121

目

伤筋概述 123

录

- 外力损伤/124
- 体质因素/124
- 风寒湿邪/125

各部位的伤筋 126

颈部伤筋/126

1. 颈部扭挫伤/126
2. 失枕/127
3. 颈椎病/128

胸壁筋肉挫伤/134

肩部伤筋/135

1. 肩部扭挫伤/136



2. 肩关节周围炎/137

3. 冈上肌腱炎/140

肘部伤筋/142

1. 肘部扭挫伤/142

2. 肱骨外上髁炎/143

3. 肱骨内上髁炎/144

腕部伤筋/145

1. 腕部扭挫伤/145

2. 腕管综合征/146

3. 腕部腱鞘囊肿/147

4. 桡侧腕伸肌腱周围炎/148

5. 桡骨茎突部腱鞘炎/149

6. 桡尺远端关节分离伴韧带
损伤/150

手指伤筋/152

1. 指间关节扭挫伤/152

2. 指伸肌腱断裂/153

3. 指屈肌腱腱鞘炎/153

腰部伤筋/154

1. 急性腰扭伤/154

2. 慢性腰部劳损/157

3. 腰椎间盘突出症/160

4. 第三腰椎横突综合征/168

臀部伤筋/170

1. 梨状肌综合征/170

2. 臀大肌劳损/171