

父母必读的儿童保健读物



[儿童成长指南]

儿童

运动伤害防护

ERTONG YUNDONG SHANGHAI FANGHU

郭邵屏 © 主编



广州出版社

父母必读的儿童保健读物



[儿童成长指南]

儿童

运动伤害防护

ERTONG YUNDONG SHANGHAI FANG HU

主编 郭邵屏

参编人员 (按姓氏笔画顺序)

李帝扶 陈雄才 林佳慧 祝书华 郭邵屏 游之宇



广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童运动伤害护理/郭邵屏主编.—广州:广州出版社,
2005.2

(儿童健康专家丛书)

ISBN 7-80655-506-4

I.儿… II.郭… III.小儿疾病:运动性疾病—损伤—
预防(卫生)—指南 IV.R873.01-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 124704 号

儿童健康专家丛书

儿童运动伤害护理

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)

长沙市飞鹏印刷有限公司印刷

(地址:长沙市德雅路 342 号 邮政编码:430003)

开本:880mm×1230mm 1/32 字数:442 千 印张:31.625

2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑:刘 胜

责任校对:黄淑銮 李 敏

装帧设计:张合涛

发行专线:020-83793214 34295406

ISBN 7-80655-506-4/R·78

定价:72.00 元(全四册)

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换

编者的话

体育运动一直都是备受人们关注的强体健身的活动，特别是在中、小学生中，非常流行。

体育运动是一种愉快的活动，有利于儿童身心的健康成长。在儿童的发育过程中，适量、适度的体育运动可以调整骨骼、肌肉以及关节的成长速度，促使儿童在发育过程中保持平衡状态。然而，过量、过度地运动会导致儿童受伤，甚至造成成长障碍（运动伤害或运动过度综合征）。即在重复跑、跳、投掷、踢等动作时，过度活动身体的某一部位，致使骨骼、关节、肌肉或韧带受伤。

本书采用通俗易懂的语言，针对儿童的身体发育尚未成熟，骨骼、肌肉及关节正处在逐渐成长的过程而致使儿童所受到的伤病复杂的情况，介绍儿童运动



伤害的预防、诊治及其所应采取的急救措施。家长们通过阅读本书，可以了解儿童进行体育运动的适当量及运动场地等条件的要求，保护孩子免受运动伤害。

编 者

2004年 11 月

目 录

CONTENTS

■ 第一章 儿童运动的基本知识 1

一、儿童体育运动的利与弊 2



1. 儿童多运动将终生受益 3

2. 儿童进行体育运动的益处 6

3. 儿童进行体育运动的弊端 9

二、选择适合儿童的体育运动 12



1. 不适宜儿童的运动 13

2. 怎样为儿童选择体育项目 17

三、不可忽视儿童运动不足 20

1. 儿童的运动能力应从小培养 21

2. 儿童动作发展与要求 24



四、儿童运动小知识 29

1. 带孩子玩滑梯要注意的问题 30



2.如何带孩子爬楼梯	31
3.如何带孩子跑步	33
4.孩子玩蹦蹦床需要注意什么	35
5.怎样带孩子玩皮球	37
6.孩子运动时, 如何防止意外事故发生 ...	38
7.如何掌握孩子的运动量	41
8.婴儿怎样进行运动	42
9.冬季孩子进行运动该注意的问题	45

■ 第二章 儿童运动伤害预防 47

一、儿童常见伤害的特征 48



1.儿童骨质柔软, 易受伤害	49
2.儿童的骨骼线使伤情复杂化	63
3.儿童骨骼与肌肉的成长速度不同	71
4.孩子的骨骼没有韧带结实	73
5.关节软骨厚而软, 易受伤害	75
6.关节柔软易受伤	77

二、常见的运动伤害 83



1.课间的运动伤害	84
2.场地运动伤害	85
3.集训运动伤害	88



三、造成运动伤害的原因 90



1. 家长和指导者体育知识缺乏 91
2. 体能训练与运动伤害 93
3. 缺乏运动的儿童突然运动时会受伤害 ... 95

四、运动伤害的预防 98



1. 做好准备活动 99
2. 预防足踝疼痛 100
3. 运动员膝痛 103
4. 预防体操损伤的十大要点 106
5. 预防腰痛的体操 108
6. 预防肌肉拉伤的体操 116

■ 第三章 儿童运动伤害急救及诊治 123

一、应该掌握的应急措施 124



1. 消毒法与止血法 125
2. 绷带的缠法 131
3. RICE 法 137
4. 使用夹板的方法 152
5. 肌肉痉挛的治疗 176
6. 脑震荡的治疗 178





7.中暑症的治疗	180
----------------	-----



二、儿童运动伤害的诊治	183
-------------------	-----

1.肩痛	184
------------	-----

2.腰痛	200
------------	-----

3.膝痛	211
------------	-----

4.小腿痛	223
-------------	-----

5.脚痛	230
------------	-----



■ 第四章 让儿童运动更安全	241
----------------------	-----

一、儿童运动前的营养补充	242
--------------------	-----

1.需要一份营养均衡的食谱	243
---------------------	-----

2.早餐	245
------------	-----

3.蛋白质等营养的摄取	246
-------------------	-----



二、儿童运动中所需补充的营养	253
----------------------	-----

1.比赛当天饮食的安排	254
-------------------	-----

2.消除疲劳的用餐	259
-----------------	-----

3.儿童运动后的六大营养	261
--------------------	-----





第一章

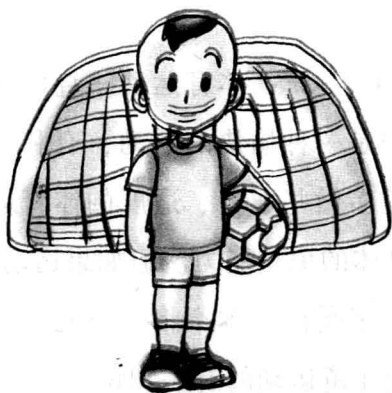
儿童运动的基本知识

“生命在于运动”，体育运动一直以来备受儿童青睐。体育运动是一种愉快的活动，有利于儿童身心健康发展。儿童多做些适量、适度的体育运动，可增强体质，提高身体的免疫能力。但如果运动过度、过量，就很容易使儿童受伤。本章将介绍儿童进行体育运动的利与弊以及儿童运动的有关知识。



一、儿童体育运动的利与弊

在儿童成长的过程中，体育运动对其身心的健康成长有很多的益处。它不但可以让孩子更健康的成长，而且还能帮助孩子克服和解决很多身体方面的不良因素。但同时我们也应该了解，孩子运动过度会导致对身体的伤害。





1 儿童多运动将终生受益

最新的研究表明，即使是 3 岁大的儿童也可能存在运动不足的问题，儿童运动不足可能影响到他们的发育，使他们成年后会有很多患病的风险，甚至对他们心理的发育、行为方式以及学习能力等都可能产生不利影响。

在最近的一次对学龄前儿童运动量的严格跟踪研究中，科学家们发现，3 岁大的儿童平均每天的运动量只有 20 分钟，远远低于在他们那个年龄阶段科学家们所推荐的运动量。某杂志发表了一项研究成果，来自苏格兰的格拉斯哥大学的科学家们召集了 78 名儿童志愿者。在一周的时间内，这些 3 岁的儿童每人都佩戴一个“加速计”——一个系在腰带上的火柴盒大小的监测器。

这个加速计从孩子们起床时就开始戴上，一直到他们上床睡觉为止。该设备可以一分钟一分钟地记录下孩子们的运动情况，而且也能记录运动所消耗的热量。根据计算，这些孩子一天大约消耗 5440 焦的热量。



量，少于科学家们所推荐的每天 6270 焦。

面临孩子们摄入的热量和消耗的热量不均衡这个问题，专家们认为，主要的原因是孩子们运动量不足。“只有两种原因可以解释这个问题，运动量太小了或是吃得太多。但是通过饮食结构的调查发现，没有证据表明孩子们吃得太多。青春期的孩子可能吃得比以前多了，但是 3 岁左右的小孩吃得比以前更少了。”

“以前一个 3 岁大的婴儿吃得要比现在的孩子多 25%,” 有关专家说, “但是在最近的 15~20 年间, 孩子们的运动量却在急剧下降。”研究发现, 孩子们在每天醒着的 9~10 个小时的时间内几乎不怎么运动。“他们有的或许会不断地和父母或者和小伙伴说话, 但是如果他们只是单纯地休息或者睡觉的话, 就会运动不足, 无法使所消耗的热量超过他们所应该消耗的热量。”

这些孩子每天花在运动上的时间平均只有 20 分钟。运动的方式可能会让他们感到稍微有点热, 稍微有点呼吸急促。比如绕圈跑步、和一个成年人保持同样的速度行走, 以及大多数的户外运动等。专家指出, 看电视是运动减少的主要原因。即使在户外, 孩子们



的运动量也远远少于以前。我们可以发现，现在更多的人选择自己驾车旅行，有时候将孩子放进婴儿车推着他们走，其实，在很多时候，完全可以让他们自己走一走。

专家们指出，运动量减少的危害不仅仅是肥胖。运动量大的儿童往往会表现得更好，科学家们猜测更多的运动可能会刺激大脑的活动。科罗拉多州立大学人类营养研究中心的专家詹姆士·希尔虽然没有参与那项对3岁儿童运动量所作的跟踪研究，但他也表示：“这种日益增加的儿童运动量少的问题并不仅仅存在于英国，在世界上的大多数国家都存在这个问题，我们现在需要做的就是行为方式上做小小的改变。”

其实父母们想让孩子们多运动并不困难，在没有电视的时候，小孩子们绝对不会盯着墙壁一坐就是几个小时。他们肯定能够找到其他方式来获得乐趣。那时他们有丰富的想像力，现在他们仍然有丰富的想像力，关键是家长怎么引导他们去发现运动中的乐趣。



2

儿童进行体育运动的益处

我们先来了解一下儿童进行体育运动的益处：

■ 促进身体发育

骨骼、肌肉和韧带的发育不能缺少体育运动。儿童在运动过程中能使肌肉变得发达，骨骼变得结实。

■ 增强体力

我们都知道，体育运动可以促进新陈代谢，提高免疫力，造就健康的体魄。同时，它还可以增强持久力、弹跳力，提高奔跑速度等，从而使孩子的体力得到一定程度的增强。





■ 提高运动技能

孩子在体育运动过程中，有很多机会来掌握跳、跑、投、掷等动作，一旦孩子对于此类运动熟悉了，便自然而然会掌握其运用技巧，从而提高运动技能。

■ 防止肥胖

有的孩子天生很容易发胖，太过于肥胖不仅对孩子的外形造成不美观，而且对孩子的身心健康发展也有一定的害处。如果孩子多参加体育运动，就能消耗体内能量，有助于形成不易发胖的体质。

■ 消除精神压力

孩子精神压力太大的话，家长们不妨带其一起做些体育运动。做平时不太做的动作，如踢腿、投掷等动作可以消除精神压力。另外，体育运动的另一魅力还在于可以决出胜负。

■ 锻炼忍耐力

体育运动可以锻炼孩子的耐力。也许有的孩子会



不习惯训练的艰辛和正规性而输掉了比赛，会感到懊悔，但家长们也许可以从中发现，这也练就了孩子持之以恒的耐性和耐力。

■ 学会合作

随着独生子女的增多，儿童的数量在减少。而体育运动最适合孩子找到朋友。通过体育运动和比赛，能够使孩子学会合作和体谅他人。



■ 懂得遵守纪律

在很多体育活动比赛中，都会要求小孩们能够遵守其比赛规则。通过进行以遵守规则为前提的体育运