




经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校体育教育专业选修课教材

运动创伤学 推拿与按摩

主编 张路萍 陈国耀



 广西师范大学出版社

经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校体育教育专业选修课教材



YUNDONG CHUANGSHANGXUE TUINA YU ANMO

运动创伤学 推拿与按摩

◇ 主编 张路萍 (洛阳师范学院)
陈国耀 (广西师范大学)



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

运动创伤学 推拿与按摩 / 张路萍主编. - 桂林: 广西师范大学出版社, 2000. 12
全国普通高等学校体育教育专业教材
ISBN7-5633-2991-9

I. 运… II. 张… III. ①运动性疾病-创伤外科学-高等学校-教材 ②按摩疗法(中医)-高等学校-教材 IV. ①R873 ②R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第83032号

广西师范大学出版社出版发行
(桂林市中华路36号 邮政编码:541001)
(电子信箱:pressz@public.glptt.gx.cn)

出版人:萧启明

全国新华书店经销

桂平市印刷厂印刷

(桂平市人民路 邮政编码:537200)

开本:890mm×1240mm 1/32

印张:8 字数:238千字

2000年12月第1版 2000年12月第1次印刷

印数:0001~7000 定价:8.80元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

编写说明

为了全面落实国家教育部新颁发的全国普通高等学校体育教育专业(本、专科)学科课程方案(以下简称“课程方案”),促进我国体育教育专业教材建设,培养口径宽、素质高、能力强、适应广的新世纪中、小学体育教育师资,受国家教育部体育卫生与艺术教育司的委托,广西师范大学出版社组织全国体育教育界的专家、学者,按“课程方案”的主要内容和基本要求,修订或新编了这套全国普通高等学校体育教育专业教材。

这套教材共 34 种,分两批出版。2000 年 7 月出版的第一批教材有《篮球》、《排球》、《足球》、《体操》、《田径》、《人体解剖学》、《体育保健学》、《武术》、《人体生理学》、《体育心理学》、《体育统计学 体育测量学》、《舞蹈 体育舞蹈 艺术体操》、《学校体育学》、《健康教育学》,共 14 种,主要为二、三年制体育教育专业必修课教材。这批教材除《健康教育学》是按“课程方案”新编的教材外,其余 13 种均是在经教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定并已经出版的上套全国体育教育专业教材的基础上,按“课程方案”的要求并根据现代体育教育学科发展的特点全面修订改编而成。第二批出版的教材有《体育概论 体育史 奥林匹克运动 体育法规》、《体育教学论 体育方法学 中学体育教材教法》、《体育绘图 体育场地与设施》、《运动生物化学 运动生物力学》、《基础医学概论 预防医学概论 人类遗传学基础》、《运动创伤学 推拿与按摩》、《体育康复 运动处方 医务监督》、《学校卫生学 营养学》、《体育美学 体育摄影》、《体育管理学 体育经济学》、《体育社会学 群众体育学》、《游泳 体育游戏 举重 健美运动》、《乒乓球 羽毛球 网球》、《健美操 团体操》、《手球 棒垒球 沙滩排球》、《散打 摔跤》、《滑冰 轮滑》、《运动选材 运动训练学 运动竞赛学》、《民族体育》、《休闲体育》,共 20 种。第二批出版的教材绝大多数为“课程方案”规定的选修课教材,这批教材从启动到出版,历时 18 个

月,并已通过国家教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定。因本、专科选修课课程、学时的要求基本相同,故第二批教材同时适用于本、专科教学,也适用于教育学院和初等教育学院、电大普通师范体育专业教学,还可作为体育技术学院、体育运动学校以及在职体育教师培训用书。此外,这批教材也是在职体育教师很好的教学参考书。

全套教材的修订、编写工作,是在国家教育部体育卫生与艺术教育司和教育部全国高等学校体育教学指导委员会直接领导下进行的。并得到了全国高等教育学会师专体育分会的悉心指导。我们在修订、编写工作中严格执行编、审分离的原则,在全国范围内组织作者,选聘教材审定专家。作者队伍具有覆盖面广、学历高、职称高、年富力强等特点。200多位作者来自全国除港、澳、台以外的所有省市,他们中多为40岁左右的中青年骨干教师,大多具有副教授以上职称,其中具有博士学位的有21人,硕士学位的有35人,有15人是教育部全国高等学校体育教学指导委员会委员;教材的审稿人员都是来自全国各著名院校的专家。强大的编、审阵容保证了本套教材编审规范、有序、优质、高效进行。

我们在教材修订、编写中充分注意到以“课程方案”规定课程的主要内容及基本要求为依据,把握体育教育发展中课程增多、学时减少的特点,严格控制教材篇幅,使确定的32种教材涵盖了“课程方案”规定的60多门课程。这些教材中,《民族体育》和《休闲体育》,主要是为了配合开展全民健身运动而组织编写的,是校内外都迫切需要的全民健身指导书。在这些教材中,除主干课教材保持一科一种外,其他篇幅较小的教材,均采用相近学科分编后合册的方法成册。在修订、编写过程中,尽可能借鉴同类教材和1995年出版的体育专科教材的编写优点,遵循体育教育发展的规律,构建体现素质教育观念的新世纪专科体育教材体系,努力编写成一套门类齐全,既反映当前体育课程改革的发展概况,又突出教材思想性、科学性、师范性、实用性等特点的体育教育专业教材。

《运动创伤学 推拿与按摩》教材是由张路萍、陈国耀主编,参加编写的人员(以姓氏笔划为序)及其分工如下:第一篇《运动创伤学》,张路

萍(河南洛阳师范学院,第一章),胡冰(湖北大学,第二章)。第二篇《推拿与按摩》,陈国耀(广西师范大学,第三章,第四章),蔡开明(湖南娄底师范高等专科学校,第一章,第二章)。最后全书由张路萍统稿。

整套教材的修订、编写及出版工作,得到国家教育部体育卫生与艺术教育司、全国高等学校体育教学指导委员会、全国高等教育学会师专体育分会和有关省、自治区、直辖市教育厅体育卫生与艺术教育处,以及参编院校的领导和老师,特别是广西师范大学领导、广西师范大学体育系的大力支持。在此,我们特向所有参与、支持、帮助过本套教材编写出版的单位、领导与教师表示深深的谢意。

面对种类繁多的课程以及体育教育专业改革的迅速发展的形势,我们在借鉴、继承、探索中出版了这套教材,不妥之处在所难免,恳请读者批评指正。

全国普通高等学校体育教育专业教材
编写委员会

2000年6月

全国普通高等学校体育教育专业教材 编写委员会

主任委员:

邓树勳(教授,全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组组长)
季克异(研究员,国家教育部体育卫生与艺术教育司体育处处长)
孙民治(教授,全国高等学校体育教学指导委员会副主任)

常务副主任委员:

李英贤(教授,广西师范大学出版社特聘编辑)

副主任委员:

黄汉升(教授,全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长)
常 生(教授,全国师专学会体育分会秘书长)
汤志林(副编审,广西师范大学出版社副总编辑)
黄小鹏(副研究员,广西教育厅体育卫生与艺术教育处处长)
陈仲芳(副编审,广西师范大学出版社理科编辑室主任)
黄 荣(教授,全国高等学校体育教学指导委员会委员)
王传三(副教授,广西柳州师范高等专科学校校长)
姚辉洲(教授,广西体育高等专科学校校长)

顾问:

宋尽贤(研究员,国家教育部体育卫生与艺术教育司前司长)
王步标(教授,前全国高校体育专科教材编委会主任)

委员(以姓氏笔画为序):

于明涛、于振峰、万昌智、马彦君、王文生、王传三、王 健、王 蒲、
王立国、王步标、王金城、王钦若、王家宏、王超英、王鸿翔、韦内灵、
方协邦、仇建生、邓树勳、卢义锦、卢昌亚、白士高、甘式光、甘建辉、
左铁儿、孙民治、孙绪生、刘小可、刘 晶、刘志民、刘举科、刘靖南、
曲天敏、许庆发、纪仲秋、李 进、李永生、李 祥、李金龙、李建军、
李 薇、李永智、李宗浩、李英贤、吴 义、吴纪饶、吴环成、吴荃鑫、
余万予、肖 洁、岑汉康、宋尽贤、汤志林、陈上越、陈仲芳、陈文卿、
陈松娥、陈国耀、陈照斌、张玉生、张 强、张建军、张继红、张路萍、
汪保和、苏肖晴、郑 旗、杨 震、杨雪芹、季克异、金建秋、邵纪森、
周 兵、周亚琴、周建社、赵 全、赵 斌、荣湘江、胡小明、胡英清、
胡振铎、姜桂萍、郭李亮、姚辉洲、夏云建、殷玲玲、徐晓阳、彭镇澜、
高 健、常 生、黄 荣、黄小鹏、黄元汛、黄汉升、黄宽柔、梁柱平、
梁慈民、谢 清、谢 翔、谭平平、谭北风、蔡仲林、熊 焰、薛 龙、
颜天民

目 录

第一篇 运动创伤学

绪言	3
第一章 运动创伤学总论	4
第一节 运动创伤的防治概论	5
一、运动创伤的分类	5
二、运动创伤的原因	7
三、运动创伤的预防原则	10
四、运动创伤的诊断技术	12
五、运动创伤的防治重点	14
六、运动创伤的治法	15
第二节 各类运动创伤的预防	34
一、体操	34
二、田径运动	39
三、球类运动	41
四、冰上、雪上运动	43
五、水上运动	45
六、摔跤	45
七、举重	46
八、乒乓球运动	47
第三节 运动创伤的急救工作	47
一、概述	47
二、常见运动创伤的初步急救处理	48
三、休克	59
四、复苏术(心跳、呼吸停止的急救)	61
第四节 运动员肌腱韧带与关节创伤的一般处理	62

一、急性创伤	62
二、慢性创伤	64
第二章 运动创伤各论	66
第一节 肩部的运动创伤	66
一、锁骨骨折	66
二、肩关节脱位	68
三、冈上肌腱炎	72
四、肱二头肌长头肌腱腱鞘炎	74
五、肱骨干骨折	75
第二节 肘部的运动创伤	78
一、肘关节脱位	78
二、肘关节创伤性滑膜炎	81
三、肱骨外上髁炎(网球肘)	82
第三节 腕和手部的运动创伤	83
一、腕舟状骨骨折	83
二、掌骨骨折	84
三、掌指关节及指间关节脱位	87
四、桡侧伸腕肌腱周围炎	89
五、腱鞘囊肿	90
六、腕管综合征	90
七、屈指肌腱腱鞘炎	92
第四节 脊柱的运动创伤	93
一、腰部扭挫伤	93
二、腰椎间盘突出症	95
第五节 大腿部的运动创伤	98
一、大腿后部屈肌损伤	98
二、股四头肌挫伤	101
三、股内收肌损伤(骑士擦伤)	101
第六节 膝部的运动创伤	102
一、髌骨骨折	102
二、髌骨软化症	104

三、膝关节侧副韧带损伤	105
四、半月板损伤	106
第七节 踝部的运动创伤	108
一、踝关节骨折和脱位	108
二、踝关节扭挫伤	110
第八节 胸腹部的运动创伤	113
一、肋骨骨折	113
二、腹腔内部的运动创伤	117

第二篇 推拿与按摩

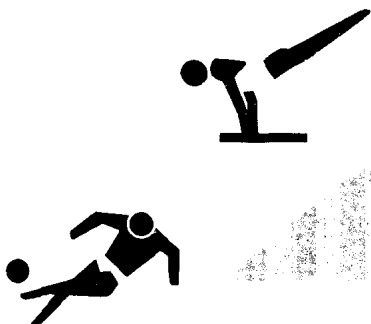
绪言	123
第一章 推拿与按摩概述	124
第一节 推拿与按摩的起源和发展简史	124
一、推拿与按摩的起源	124
二、推拿与按摩的发展简史	124
三、推拿与按摩的内容和分类	128
第二节 推拿与按摩的作用原理	129
一、推拿与按摩的基本作用	129
二、推拿与按摩对运动创伤的治疗康复作用	131
第三节 推拿与按摩的应用原则	132
一、明确诊断,对症应用	132
二、手法有序,力量适宜	132
三、时间灵活,操作卫生	132
四、精力集中,位置得体	133
第四节 推拿与按摩的递质介绍	133
第二章 推拿与按摩的常用手法	135
第一节 推拿与按摩的常用手法	135
一、推法	135
二、拿法	136
三、按法	137
四、摩法	138

五、揉法	139
六、捏法	140
七、滚法	140
八、抖法	141
九、点法	142
十、搓法	143
十一、刮法	143
十二、掐法	144
十三、拨筋法(分筋法)	145
十四、理筋法(顺筋法)	145
十五、拍打法(叩击、轻拍、切击)	146
十六、运拉法	147
第二节 经穴推拿与按摩	149
一、经穴学说	149
二、取穴方法	150
三、常用穴位及功用介绍	151
四、配穴原则	155
五、经穴推拿与按摩的操作方法	155
第三节 人体各部位的推拿与按摩	156
一、头、颈部	156
二、上肢部	162
三、胸、腹部	168
四、背、腰、骶部	171
五、下肢部	175
六、全身推拿与按摩	178
附：自我推拿与按摩	179
一、自我头颈部推拿与按摩	179
二、自我上肢部推拿与按摩	180
三、自我躯干部推拿与按摩	181
四、自我下肢部推拿与按摩	181
五、自我全身推拿与按摩	182

第三章 推拿与按摩在运动实践中的应用	184
第一节 运动前的推拿与按摩	184
一、调整赛前失眠的推拿与按摩	184
二、调整赛前紧张状态的推拿与按摩	187
三、调整赛前精神不振的推拿与按摩	188
四、调整赛前局部关节、肌肉无力的推拿与按摩	189
五、调整赛前皮肤发凉的推拿与按摩	189
第二节 运动中推拿与按摩	189
一、运动或比赛中短时间间歇的推拿与按摩	189
二、运动或比赛中较长时间间歇的推拿与按摩	190
第三节 运动后推拿与按摩	191
一、消除腰背部肌肉酸痛的推拿与按摩	191
二、消除下肢肌肉酸痛的推拿与按摩	193
三、消除胸腹部肌肉疲劳的推拿与按摩	198
四、消除上肢肌肉酸痛的推拿与按摩	199
第四章 推拿与按摩在运动创伤中的应用	204
第一节 躯干部创伤的推拿与按摩	204
一、急性颈部扭伤	204
二、落枕	206
三、急性腰部扭伤	207
四、腰背部肌肉筋膜炎	211
五、腰椎间盘突出症	214
第二节 四肢部创伤的推拿与按摩	216
一、肩袖损伤	216
二、肱二头肌长头肌腱腱鞘炎	218
三、肱骨外上髁炎	220
四、腕关节扭伤	221
五、桡骨茎突部腱鞘炎	223
六、指间关节扭伤	224
七、梨状肌综合征	225
八、大腿后部屈肌拉伤	227

九、膝侧副韧带损伤	229
十、髌骨劳损	231
十一、小腿肌肉拉伤	233
十二、小腿肌肉痉挛	235
十三、踝关节扭伤	237
十四、足跟痛	238
十五、趾关节挫伤	240
参考文献	243

第一 篇



运动创伤学

主编 张路萍 参编 胡冰

内容提要:本篇共2章,较系统地论述了运动创伤的防治概论,各类运动项目中常见的创伤及其预防、运动创伤的急救工作、肌腱韧带与关节创伤的一般处理,支持带、支具、石膏、小夹板、针刺、电针和中草药在运动创伤中的应用,运动创伤的诊断技术等内容。



绪 言

运动创伤学是运动医学的重要组成部分,是研究运动创伤的发病原因、发生规律、预防、诊断、治疗和康复问题的一门应用学科。

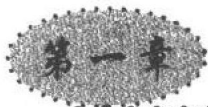
运动创伤学的任务是运用运动医学的基本理论、知识、技能,研究预防及治疗运动中的创伤;为体育教学、训练和比赛提供科学指导,以改善教学训练方法,改进运动条件;为体育运动参加者提供运动创伤的防治措施,以保护其身体健康,提高其运动寿命和运动成绩;为体育教师、教练员和医务工作者提供运动创伤学系统的理论知识和专门的预防、诊断和临床治疗技术。

学习运动创伤学的主要意义:

1. 研究运动创伤的发病机理、原因,各类运动项目中常见的创伤及预防,诊断、治疗运动创伤的临床应用技术和方法,为体育教学、运动训练提供科学依据。
2. 运用运动创伤学的理论知识和诊断、治疗的方法、技术,对体育教学、运动训练、比赛及其体育运动参加者身体特点进行研究、评定和指导具有重大意义。
3. 根据运动项目和体育运动参加者的特点,研究分析可能产生运动损伤的各种因素,提出预防措施。
4. 掌握常见运动创伤的诊断和治疗方法。

运动创伤学的内容包括运动创伤的防治概论,各类运动项目中常见的创伤及其预防,运动创伤的急救工作,肌腱韧带与关节创伤的一般处理,支持带、支具、石膏、小夹板、针刺、电针和中草药在运动创伤中的应用,人体各部位的运动创伤以及运动创伤的诊断、治疗技术等。

体育专业的学生学好运动创伤学,不仅可以掌握运动创伤学科的系统理论知识和诊断治疗专业技术,指导自己在校期间的学习,还可以在以后的体育教学工作中,运用本专业科学知识科学地改进体育教学和运动训练。



运动创伤学总论

【内容提要】 本章系统地论述了运动创伤的防治概论,各类运动项目中常见的创伤及预防,运动创伤的急救,运动员肌腱韧带与关节创伤的一般处理,石膏绷带和小夹板、保护支持带、中草药、针刺和电针在运动创伤中的应用,运动创伤的新诊断技术等内容。

运动创伤学是运动医学的重要组成部分。它包括运动骨科学及颅脑、胸、腹等创伤学科。其服务对象除了集训运动员及专业的文艺工作者(如舞蹈、戏剧、武术、杂技演员)之外,还有进行体育健身的广大人群。它的任务不仅是防治集训运动员、专业文艺工作者在运动中及人们在健身过程中出现的运动创伤,而且具有研究运动外伤发病规律、提高运动成绩、延长运动寿命的任务。因此,我们要不断地提高运动创伤学的学术水平,提高其诊治技术,吸取其他有关学科的先进技术来不断完善运动创伤学。

科学技术的进步,新技术的不断出现,基础科学的发展,都不断地丰富医学的理论与技术,使运动创伤学也有了很大的发展。但是体育训练水平的不断提高,出现了更多的新问题,因此对运动创伤学提出了更高的要求,迫使运动创伤学不断提高自身的水平。纵观运动创伤学的历史,近20年取得了很大进步,它结合当代科技成果,创出了许多新的技术、方法及诊治手段。