

X497310

98
R68
45

2

扭伤骨折
家庭防治小顾问

高明启
鲁少媛 编著



学苑出版社



3 0012 9249 3

图书在版编目 (CIP) 数据

扭伤骨折家庭防治小顾问 / 高明启等编著. - 北京: 学苑出版社, 1998.3

(健康·生活丛书)

ISBN7-5077-1357-1

I. 扭… II. 高… III. ①扭伤-防治-普及读物②骨折-防治-普及读物 IV. R68

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 26368 号

学苑出版社出版发行

北京万寿路西街 11 号 100036

河北涿水华艺印刷厂印刷 新华书店经销

787 × 1092 1/32 7.875 印张

1998 年 3 月北京第 1 版 1998 年 3 月第 1 次印刷

印数: 0001 — 5000 册

定价: 10.00 元

目 录

骨骼基础篇

1. 什么叫损伤	(1)
2. 常见损伤部位及特点	(2)
3. 运动时应该注意什么	(2)
4. 什么叫运动系统	(3)
5. 什么叫骨骼	(4)
6. 颅骨与躯干是如何连接的	(4)
7. 上肢骨是如何连接的	(7)
8. 下肢骨是如何连接的	(9)
9. 什么叫关节	(10)
10. 颈椎的活动范围有多大	(10)
11. 胸腰骶椎的活动范围有多大	(11)
12. 下肢关节的活动范围有多大	(12)
13. 上肢关节的活动范围有多大	(12)
14. 肌肉的主要功能有哪些	(17)
15. 人体主要肌肉有哪些	(17)
16. 什么叫肌腱	(18)
17. 血液怎样在肌肉内循环	(19)

18. 肌肉是如何运动的	(19)
19. 决定力量的因素有哪些	(21)
20. 肌肉力量和运动速度是如何增加的	(22)

骨 伤 篇

21. 怎样尽快判断伤情	(24)
22. 怎样进行现场急救	(25)
23. 怎样包扎伤口	(26)
24. 怎样固定伤肢	(28)
25. 怎样运送伤员	(28)
26. 怎样预防训练损伤	(29)
27. 运动损伤的原因有哪些	(30)
28. 损伤的预防原则有哪些	(34)
29. 怎样掌握各项训练的特点	(37)
30. 什么叫软组织的急性损伤	(39)
31. 慢性损伤是如何形成的	(41)
32. 软组织损伤的处理原则有哪些	(42)
33. 什么叫挫伤	(44)
34. 肌肉拉伤的原因有哪些	(45)
35. 肌肉拉伤的机制有哪些	(46)
36. 怎样处理肌肉损伤	(47)
37. 什么叫滑囊炎	(48)
38. 滑囊炎的主要表现及预防	(49)

39. 什么是肌腱腱鞘炎	(50)
40. 怎样处理肌腱腱鞘炎	(51)
41. 什么叫创伤性滑膜炎	(52)
42. 什么叫跟腱断裂	(53)
43. 什么叫腰部劳损	(54)
44. 怎样诊断腰肌劳损	(55)
45. 怎样治疗腰肌劳损	(56)
46. 什么叫疲劳性骨膜炎	(57)
47. 怎样治疗疲劳性骨膜炎	(59)
48. 什么叫跖肌及跖肌膜劳损	(60)
49. 怎样治疗跖肌膜劳损	(60)
50. 什么叫肱骨外上髁炎(网球肘)	(61)
51. 什么叫腕管综合症	(62)
52. 什么叫前臂掌骨间神经受压综合症	(63)
53. 什么叫骨间背侧神经嵌压综合症	(63)
54. 什么叫臀上皮神经嵌压综合症	(64)
55. 什么叫梨状肌综合症	(65)
56. 怎样治疗梨状肌综合症	(66)
57. 什么叫踝管卡压综合症	(68)
58. 为什么要重视关节与韧带损伤的治疗	(69)
59. 关节的基本结构	(69)
60. 什么叫肩关节损伤	(71)
61. 怎样治疗肩关节损伤	(73)

62. 什么叫肩关节挫伤	(74)
63. 什么叫肘关节脱位	(81)
64. 怎样治疗肘关节脱位	(83)
65. 什么叫肘关节扭挫伤	(85)
66. 为什么腕关节是损伤较多的关节	(86)
67. 腕部损伤的特点有哪些	(88)
68. 怎样治疗腕关节损伤	(90)
69. 什么叫腕关节脱位	(91)
70. 怎样治疗腕关节脱位	(92)
71. 什么叫腕关节扭挫伤	(92)
72. 膝关节结构有哪些特点	(96)
73. 什么叫十字韧带(交叉韧带)损伤	(97)
74. 什么叫半月板损伤	(99)
75. 什么叫侧副韧带损伤	(100)
76. 什么叫踝关节损伤	(102)
77. 手部解剖特点有哪些	(106)
78. 什么叫手部闭合性损伤	(108)
79. 什么叫手部开放性损伤	(109)
80. 什么叫颅脑损伤	(111)
81. 怎样治疗颅脑损伤	(113)
82. 什么叫闭合性脑损伤	(114)
83. 什么叫脑震荡	(115)
84. 什么叫脑挫裂伤	(116)

85. 什么叫脑干损伤	(118)
86. 什么叫脑受压	(120)
87. 什么叫脑内血肿	(121)
88. 什么叫脑外伤综合症	(121)
89. 脊柱包括哪几部分	(122)
90. 什么叫颈椎脱位和骨折	(124)
91. 怎样治疗颈椎损伤	(125)
92. 什么叫胸腰椎损伤	(126)
93. 怎样治疗胸腰椎损伤	(127)
94. 怎样治疗复杂性胸腰椎损伤	(128)
95. 什么叫脊柱损伤合并脊髓损伤	(129)
96. 怎样治疗脊柱损伤合并脊髓损伤	(130)
97. 什么叫骨盆骨折	(134)
98. 骨盆骨折的分类及表现	(135)
99. 怎样治疗骨盆骨折	(136)
100. 常见骨折的原因及分类	(138)
101. 怎样诊断骨折	(140)
102. 怎样治疗骨折	(142)
103. 骨折的并发症有哪些	(149)
104. 骨折是怎样愈合的	(151)
105. 怎样治疗锁骨骨折	(153)
106. 怎样治疗肱骨外科颈骨折	(155)
107. 怎样治疗肱骨干骨折	(159)

108. 怎样治疗肱骨髁上骨折	(162)
109. 怎样治疗肱骨髁部骨折	(165)
110. 怎样治疗肱骨髁上及髁间骨折	(167)
111. 怎样治疗桡尺骨干双骨折	(169)
112. 怎样治疗桡尺骨干单骨折	(172)
113. 怎样治疗桡骨下段骨折(科力斯 Colles 骨折) ...	(175)
114. 怎样治疗股骨颈骨折	(178)
115. 怎样治疗股骨干骨折	(181)
116. 怎样治疗股骨髁上和髁间骨折	(184)
117. 怎样治疗髌骨骨折	(186)
118. 什么叫胫腓骨骨折	(187)
119. 怎样治疗胫腓骨骨折	(189)
120. 怎样治疗踝骨骨折	(191)
121. 怎样治疗跟骨骨折	(194)
122. 怎样治疗跖、趾骨骨折	(196)

骨 病 篇

123. 怎样治疗斜颈	198
124. 怎样治疗佝偻病	198
125. 怎样治疗骨软化症	199
126. 怎样治疗骨软骨病	200
127. 怎样治疗化脓性关节炎	200
128. 怎样治疗甲沟炎与化脓性指头炎	201

129. 怎样治疗手部感染	201
130. 什么叫关节炎	202
131. 怎样治疗骨性关节炎	203
132. 怎样治疗骨瘤	204
133. 怎样治疗颈椎病	205
134. 怎样预防和治疗颈椎病	206
135. 常见腰痛病有哪些	208
136. 什么叫腰椎间盘突出症	209
137. 怎样预防和治疗椎间盘突出	209
138. 什么叫腰椎后关节功能紊乱	210
139. 什么叫第三腰椎横突综合症	211
140. 什么叫腰椎骶化和骶椎腰化	211
141. 什么叫隐性骶椎裂	212
142. 什么叫强直性脊柱炎	213
143. 怎样治疗强直性脊柱炎	214
144. 什么叫退行性脊椎炎	215
145. 怎样治疗肩周炎	216
146. 什么叫弹响肩胛	217
147. 怎样治疗狭窄性腱鞘炎	218
148. 怎样治疗股骨头缺血性坏死	218
149. 怎样治疗半月板损伤	219
150. 怎样治疗膝关节滑膜炎	220
151. 怎样治疗髌骨软化	221

152. 怎样治疗膝关节内侧韧带损伤	221
153. 怎样治疗十字韧带断裂	222
154. 怎样治疗胫骨结节骨软骨炎	223
155. 怎样治疗跖骨头软骨炎	224
156. 怎样治疗扁平足	224
157. 怎样治疗跖外翻、跖内翻	229
158. 怎样治疗跟痛症	232
159. 怎样治疗跟腱炎和跟腱滑囊炎	235
160. 怎样治疗肋软骨炎	236
161. 怎样治疗嵌甲	237
162. 怎样治疗尺神经炎	238
163. 怎样治疗胼胝与鸡眼	238
164. 怎样治疗腱鞘囊肿	239
165. 怎样治疗骨关节结核	240

骨骼基础篇

1. 什么叫损伤

损伤是泛指在军事、体育及日常生活过程中由于直接外力及累积损伤造成软组织、关节、骨质的正常生理功能发生改变,我们把这些统称为损伤。

损伤是由综合性因素所造成的,因为它既不同于普通创伤,又不同于完全的运动损伤。这是由各种训练的特殊性所决定的。损伤除基本的常规体育、军事训练外,还有大量的军体训练科目。另外,由于科目不同和所担负的任务不同,又有各自的特殊训练科目。如技能训练的摸、爬、滚、打、投掷、追捕、攀越、单双杠、跳木马,还有特殊训练的擒拿格斗、前翻后倒等强度较大的训练。在这些训练中损伤的机会很多。有些是由于直接外力碰撞造成软组织、关节及骨质的损伤。另外在体能训练中,由于环境、气候、强度等因素使身体不能适应训练的需要,应变能力低下,出现慢性累积性损伤。此外,诸如超负荷训练、粗暴训练等均可造成不同程度的损伤。

2. 常见损伤部位及特点

根据统计,有以下几个特点:

1. 整个外伤病人中,摔倒致伤的占外伤总数的 95%。
2. 受伤部位:一是腕关节,二是踝关节,三是膝关节,依次是腰、肘、肩、颈、头、髋。
3. 受伤组织:
 - ①. 韧带
 - ②. 肌肉
 - ③. 骨骼
4. 受伤机制:
 - ①. 摔伤
 - ②. 扭伤
 - ③. 拉伤
 - ④. 累积损伤
5. 伤情表现:闭合性多,开放性少,诊断困难,很容易误诊。
6. 处理:要求知识面广,业务熟悉,注意鉴别,诊断处理要及时准确,以免遗留后遗症。

3. 运动时应该注意什么

(一)运动必须具有科学的态度,对所参加人员要循序渐进,掌握好运动量,运动应有计划地进行,找有经验的人指导。我们在临床上发现长跑运动,如过量容易发生疲劳性骨膜炎及骨折,这大多是由于运动量过大所致。

(二)指导人员必须熟练掌握技术要领。像攀、越、摔、跳等损伤机会较多的项目应在严格的指导下进行。

(三)营养是提高机体应激能力的重要因素,参加运动的人员须调节好日常生活,同时要求教练及主训人员学习一些

人体生理知识,将技能水平与生理知识相结合,提高运动水平,减少损伤。

(四)严格要求和体贴关心相结合,克服马虎作风。受伤后不能适当休息和治疗,而且要求继续参加训练,有时因疼痛保护而再次损伤。个别损伤后得不到及时处理,结果长时间不愈。所以必须做到防重于治,治轻重于治重。

(五)克服训练中的盲目性,由于盲目的训练损伤的机会就相应的增加。这种情况比较多见,从中可见指导人员的业务水平和知识面的提高是急待解决的问题。

(六)初参训者对高难度动作的训练往往会出现心理上的障碍,有个别人员反应慢、动作跟不上,摔一次就胆怯,如果不解决心理上的问题而强制参训,势必会造成更严重的损伤。这就要求主训人员要言传身教,关心与严格结合起来,才能更大限度地避免损伤,提高训练质量。

4. 什么叫运动系统

人体共分九个系统,运动系统是其中的一个,由骨、关节及肌肉三部分组成。骨借关节韧带相连,构成支架。肌肉附着于骨,由肌肉收缩牵拉骨,使关节活动而产生各种动作。因此,骨和关节是运动的被动部分,而肌肉则是运动系统的主动部分。通常所指的“运动”,是指变动状态而言。所谓静止、平衡状态时,器管内部仍然在不停地运动着。譬如:人在休息时,肌纤维仍在交替收缩;使肌肉保持着一定的紧张度,这就是我们平时所讲的肌张力。

但是,运动系统是人体的组成部分,人体又是一个复杂的

统一体,它受着各方面因素的制约,运动系统也不是孤立存在的,它受着其它系统的影响和支配,特别是神经系统对肌肉的支配,是人体运动的必要条件,所以,神经系统的损伤,直接影响到运动、感觉。然而,通过主动和被动运动,又能反应出神经系统的损伤程度来。

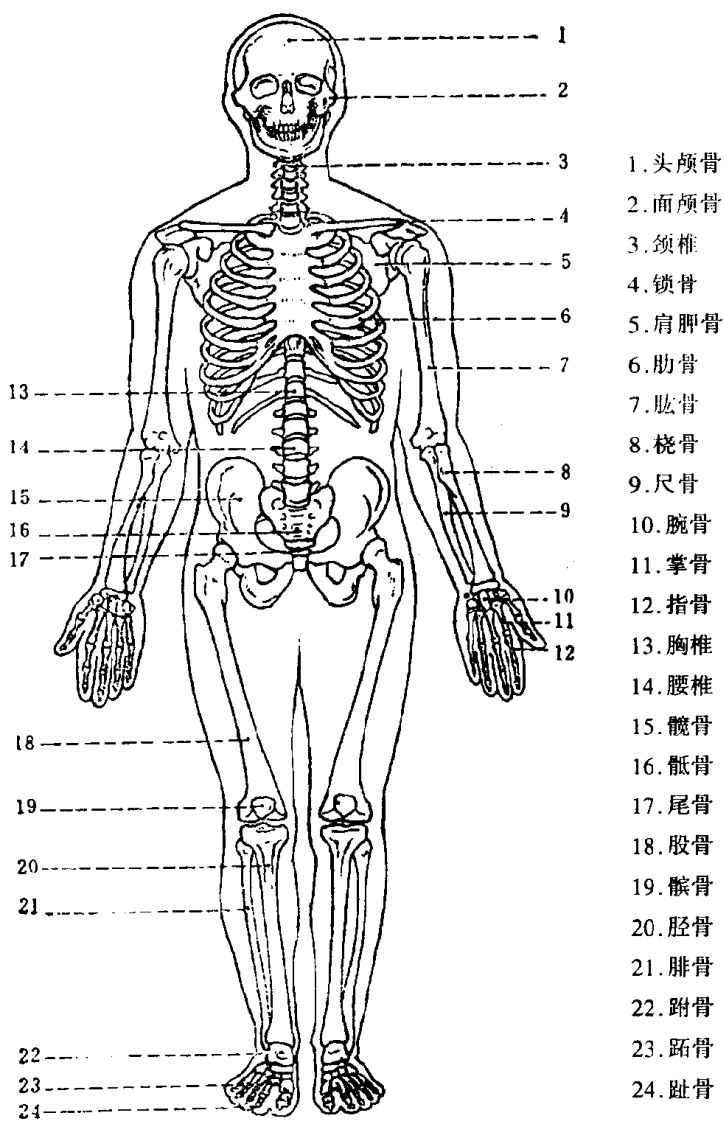
5. 什么叫骨骼

人体共有 206 块骨头组成,借韧带软骨连接成骨架。

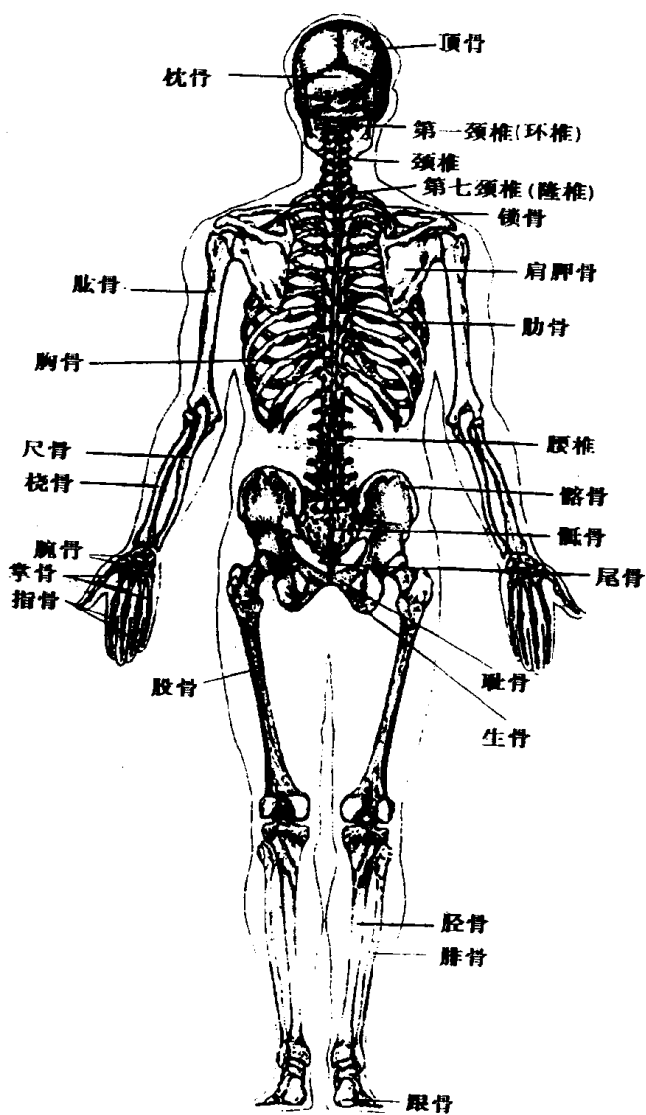
头颅骨 8 块;颅骨、面骨 15 块;躯干骨,包括:肋骨 24 块,椎骨 26 块,胸骨 1 块,锁骨 2 块,肩胛骨 2 块;四肢骨包括上肢骨 64 块,下肢 62 块组成。(见全身骨骼图)

6. 颅骨与躯干是如何连接的

人的头部共由 29 块骨头组成,上部为一圆形体,内腔较大,它是大脑栖身之所。由于大脑是生命的中心部分,所以,它受到颅骨严密的保护。颅骨的底部有许多孔、管、裂、沟,这些都是神经的通道。面骨,也就是颅前部分,它是组成五官从外到内的通道,如眼、耳、鼻、口都与颅内相通,它又有很多结构相隔保护。双耳内又有 6 块小听骨,躯干有 12 对肋骨和 1 对锁骨,前面的 1 块胸骨和后边的 12 块胸椎形成一个桶状腔,这个桶状腔就是我们通称的胸腔,内有心、肺重要脏器,所以,这个结构对心肺起着特殊的保护作用。后面是 24 块椎骨,上为 7 块颈椎,与颅骨相连,中间是 12 块胸椎骨,和 5 块腰椎骨,下接一块骶骨和一块尾骨,椎骨形成有四个生理弯



全身骨骼(前面)



全身骨骼(后面)

曲,故有人体大梁之称。每个椎骨又由以下几部分组成:前面的大圆形体叫椎体,后呈半环形的叫椎弓,弓与体连接形成一孔叫椎管,椎管内有脊髓通过,椎管对脊髓起着保护作用。椎骨与头颅骨连接比较特殊,它没有咬合关节,第一颈椎成环状,上托颅首,下套第二颈椎,人的头部活动范围大小都在此决定。这个部位有人的生命中枢存在,只要损伤就会危及生命。

脊柱的连接,除第1、2、颈椎之间没有椎间盘外,其它椎体之间都有一富弹力的椎间盘。椎间盘外围是纤维软骨环,中间是半固体的胶状物,叫髓核。由于髓核是半固体的胶状物,所以像给脊柱加上弹簧一样,在负重和跳跃时,通过弹力减少对脑的震动,增加脊柱的灵活性。另外脊柱前后有多条韧带附着,加强了脊柱的稳固性。特别是前纵韧带较发达,拉力大,能限制脊柱过度后伸,所以当抢救腰椎损伤病人时,不能屈曲搬运。防止骨折块突入椎管或过渡牵拉损伤脊髓。每个脊柱还有上下四个关节突,与上下脊柱互相连接,它的活动范围较小,对脊柱的稳定起着重要作用。(见脊柱全貌图)

7. 上肢骨是如何连接的

上肢是功能器官,它的特点是灵活。上部由肩胛骨、锁骨构成关节盂,与肱骨头连接,构成肩关节,其特点是活动范围大、灵活。肱骨是长干骨,上肢负重它起着杠杆作用,其远端与尺桡骨近端构成肘关节。由于结构上的特点,它有灵活的伸、屈功能。尺桡骨是两块长干骨,上下有平面关节韧带连接,中间有肌肉肌膜连接,由于结构上的奇妙,它可做灵活的