

YUN DONG XING SHANG BING YU FANG ZHI

运动性伤病与防治

徐建英 张欣铭 等编著



北京体育学院出版社

运动性伤病与防治

徐建英 张欣铭 等编著
朱仲贤 盛绍增

北京体育学院出版社

运动性伤病与防治

徐建英 张欣铭 等编著

北京体育学院出版社出版发行

(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销

曲阜师范大学印刷厂印刷

开本 787×1092毫米1/32 印张7.625

1991年8月第1版 1991年8月第1次印刷

印数：1—3000册

书号：ISBN 7—81003—558—1/G·438

定价：3.50元

(凡购买本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

伴随着体育事业的发展，参加体育运动的人数越来越多，体育运动参加者们在运动过程中增强了体质，但另一方面也可能由于安排不当或偶有失误而发生运动性创伤或疾病。运动性伤病的诊断、治疗与预防已成为当务之急，但目前我国独立的运动性伤病医疗机构还很少，诊断、治疗、预防运动性伤病的书籍、资料也寥寥无几，广大体育与医务工作者迫切需要一些这方面的书籍。鉴于这种情况，作者参考国内外有关资料，结合自己多年的实践体会，编写了此书。

本书计四篇，内容包括运动性创伤一百种，运动性疾病及与运动员关系密切的疾病五十种，另外还有治疗运动性伤病的常用药物（包括验方）及人体临床检验正常值。对于每种运动性伤病的《诊断依据》及《治疗方法》作者作了详尽的介绍，并附有插图，更使内容丰富明了。

本书的主要对象，是运动队的医务人员、校医、防疫站医生、体育专业的学生、体育教员、教练员、老年体育工作者，也可供优秀运动员、学校运动队队员、体育运动爱好者、老年运动健身者自我医疗监督时使用，另外也可作为一般医务工作者及医学院校学生诊治研究运动性伤病的参考书。

本书由徐建英、张欣铭、朱仲贤、盛绍增主持编写，全

书由徐建英统一纂编、修改，参加本书编写的还有顾民杰、唐德伟、张守英、杨宗华、朱义华、苏瑞兰同志。

由于本书涉及的知识面颇广，而我们水平有限，难免会有不妥之处，敬请读者批评指正。

作 者

一九九〇年十二月

目 录

第一篇 运动创伤

第一章 头部的运动创伤	1
一、鼻骨骨折	1
二、下颌关节脱位	2
三、颊盖骨折	2
四、颊底骨折	3
五、脑震荡	4
六、脑挫裂伤	5
七、脑干损伤	5
八、硬脑膜外血肿	7
第二章 躯干部的运动创伤	8
第一节 胸腹部的运动创伤	8
一、肋骨骨折	8
二、肋软骨骨折	9
三、胸骨骨折	10
四、肋软骨炎	10
五、腹部肌肉拉伤	11
六、腹腔内脏器的运动创伤	12
第二节 脊柱的运动创伤	13
一、颈椎病	13

二、运动员椎板骨折与滑椎症·····	16
三、腰椎间盘突出症·····	17
四、运动员脊椎棘突症·····	21
五、腰椎间关节滑膜嵌顿症·····	21
六、腰椎骨性关节炎·····	22
七、腰部肌肉韧带急性损伤·····	23
八、运动员的腰部肌肉筋膜炎·····	23
第三章 上肢的运动创伤·····	26
第一节 肩部的运动创伤·····	26
一、锁骨骨折·····	26
二、胸锁关节前脱臼·····	28
三、肩锁关节扭伤及脱臼·····	29
四、肩关节前脱臼·····	30
五、肩袖损伤·····	32
六、冈上肌肌腱断裂·····	34
七、肩关节周围炎·····	35
八、肱二头肌长头肌腱鞘炎·····	37
九、运动员胸大肌断裂·····	37
第二节 肘部的运动创伤·····	38
一、肱骨的投掷骨折·····	38
二、肱骨髁上骨折·····	39
三、肱骨内上髁骨折和骨骺分离·····	40
四、桡骨小头骨折·····	41
五、肘关节后脱位·····	43
六、肘关节内侧肌肉韧带装置损伤·····	43
七、肘关节创伤性滑膜炎·····	45

八、肱骨小头软骨和骨软骨损伤	46
九、肘关节骨关节病	47
十、肱骨外上髁炎	48
十一、肘关节损伤性骨化性肌炎	49
十二、肘后滑囊炎	50
第三节 腕及手部的运动创伤	51
一、桡骨远端骨折	51
二、腕舟骨骨折	53
三、月骨脱位	54
四、腕软骨盘损伤及下尺桡关节损伤	55
五、腕关节的创伤性滑膜炎	56
六、腕凸症	57
七、腕手部损伤性腱鞘炎	58
八、腱鞘囊肿	59
九、拇指掌指关节尺侧副韧带断裂	59
十、指间关节扭伤及脱位	60
第四章 下肢的运动创伤	61
第一节 骨盆与髋关节的运动创伤	61
一、骶髂关节痛	61
二、坐骨结节损伤	63
三、髂前上棘损伤	64
四、慢性股骨头骨骺滑脱症	64
五、耻骨炎	65
六、髂腰肌小粗隆末端病	66
七、腰大肌下滑囊炎	67
八、股骨大转子滑囊炎	67

九、梨状肌损伤综合症	68
第二节 大腿部的运动创伤	69
一、腓绳肌损伤	69
二、股内收肌损伤	70
三、股四头肌损伤	71
四、运动员股四头肌腱断裂	71
五、股四头肌骨化性肌炎	72
六、鹅掌腱弹响	73
第三节 膝部的运动创伤	74
一、髌骨软骨软化症	74
二、髌骨骨折	75
三、髌骨下脂肪垫损伤	76
四、髌张腱末端病	77
五、髌韧带损伤	78
六、膝内侧副韧带损伤	79
七、膝外侧副韧带损伤	80
八、膝交叉韧带损伤与断裂	82
九、膝半月板损伤	83
十、膝关节创伤性滑膜炎	86
十一、膝部滑囊炎	87
第四节 小腿、踝部和足部的运动创伤	89
一、胫骨粗隆骨骺炎	89
二、胫骨前挫伤与血肿	90
三、网球腿	91
四、胫骨疲劳性骨膜炎及骨折	92
五、跟腱断裂	93

六、外伤性跟腱炎和跟腱周围炎·····	94
七、足踝部创伤性腱鞘炎·····	95
八、足外侧副韧带损伤·····	96
九、足内侧副韧带损伤·····	97
十、踝关节骨折·····	98
十一、踝关节损伤性骨关节病·····	99
十二、运动员舟距关节创伤性骨关节病·····	100
第五章 周围神经损伤·····	102
一、运动员肩过度外展综合症·····	102
二、运动员肩脾上神经损伤(冈下肌萎缩症)·····	103
三、运动员胸长神经麻痹·····	104
四、运动员桡神经损伤·····	104
五、运动员尺神经损伤·····	105
六、腕管综合症·····	106
七、运动员坐骨神经痛·····	106
八、运动员股神经麻痹·····	108
九、跖管综合症·····	109

第二篇 运动性疾病

(包括运动员常见疾病)

第一章 训练过度与停训征候·····	110
一、过度训练·····	110
二、昏厥·····	112
三、急性胃肠功能紊乱及运动性应激溃疡·····	113
四、急性心功能不全·····	114
五、脑血管痉挛·····	115

六、停训综合症·····	115
第二章 运动员心律失常与血压异常·····	117
一、运动性窦性心动过缓·····	117
二、运动员房室传导阻滞·····	118
三、运动员期前收缩·····	119
四、运动性高血压·····	120
五、运动员低血压·····	121
六、青年性高血压·····	122
第三章 运动员消化系统病变·····	124
一、运动员肝脏疼痛症候群·····	124
二、运动员胃肠神经官能症·····	125
三、运动员胃下垂·····	126
第四章 运动员的尿异常与肾下垂·····	127
一、运动性蛋白尿·····	127
二、运动性血尿·····	128
三、运动性血红蛋白尿·····	129
四、运动性肌红蛋白尿·····	130
五、运动员肾下垂·····	132
第五章 运动员贫血症、低血糖和低热·····	133
一、运动性贫血·····	133
二、运动员低血糖症·····	134
三、运动员低热·····	135
第六章 游泳后眼、耳疾病·····	137
一、游泳池性结膜炎·····	137
二、游泳性中耳炎·····	137
第七章 运动意外及物理病因疾病·····	139

一、溺水	139
二、中暑(热射病、日射症、热痉挛)	140
三、冻伤	141
四、肌肉痉挛	142
五、雪盲	143
六、高原适应不全症	143
七、运动中休克	145
八、心跳呼吸骤停	146
第八章 运动员维生素缺乏症	148
一、运动员维生素A缺乏症	148
二、运动员维生素B ₁ 缺乏症	149
三、运动员维生素B ₂ 缺乏症	150
四、运动员维生素C缺乏症	151
第九章 运动员中毒	153
一、细菌性食物中毒	153
二、急性乙醇中毒(醉酒)	154
第十章 女运动员月经疾病	156
一、女运动员痛经	156
二、女运动员月经血量及时间异常	157
三、女运动员闭经	158
第十一章 巨人症与肢端肥大症	161
一、巨人症	161
二、肢端肥大症	161

第三篇 运动性伤病常用药物

第一章 运动性伤病常用中成药(包括验方)	163
----------------------	-----

第一节 内服药..... 163

一、创伤常用药..... 163

1. 止痛散 2. 筋导散 3. 三七散 4. 七厘散
5. 青白散 6. 复元活血汤 7. 内伤脏腑方 8. 血府逐瘀汤 9. 外伤肿痛方 10. 铁弹丸 11. 术桂散 12. 正骨紫金丹 13. 强筋丸 14. 接骨丸 15. 续骨活血汤
16. 六味地黄丸 17. 玉带丸 18. 双龙接骨丸 19. 小活络丸 20. 活络酒 21. 麻桂温经汤 22. 川芎钩藤汤 23. 桔核荔枝汤 24. 加味八珍汤 25. 地龙散 26. 复元通气散 27. 跌打丸 28. 螺蛳丸 29. 三黄蜡丸 30. 治伤消瘀丸 31. 伤痛宁片 32. 伤科七味片 33. 三七伤药片
34. 身痛逐瘀汤 35. 舒筋活络丸 36. 祛风活血丸 37. 薏痹汤 38. 半枫荷丸 39. 独活寄生汤 40. 泽兰汤 41. 驳骨丹 42. 补肾壮筋汤 43. 健步丸 44. 通关散 45. 通导丸 46. 导益散 47. 大成汤 48. 清营汤 49. 瘀骨1号 50. 舒筋活血合剂 51. 行气破瘀合剂

二、运动性疾病常用药..... 173

1. 理中汤 2. 回阳救急汤 3. 四逆汤 4. 生脉散 5. 回生丹 6. 解暑片 7. 十灰丸 8. 花蕊石止血散 9. 香砂六君丸 10. 补中益气丸 11. 十全大补丸 12. 人参养营丸 13. 当归补血汤 14. 藿香正气丸

三、妇科常用药..... 175

1. 四物汤 2. 桃红四物汤 3. 少腹逐瘀汤 4. 归脾汤 5. 桃仁承气汤 6. 桂枝茯苓丸 7. 温经汤 8. 益母胜金丹 9. 四制香附丸 10. 四物益母丸 11. 调经活血片 12. 益母草膏冲剂 13. 妇科金丹 14. 固经

丸 15. 风轮止血片

第二节 外用药..... 178

一、外敷药（包括膏药）..... 178

1. 二号半月板外敷药 2. 三号半月板外敷药 3. 损伤后遗症二号 4. 一号新伤药 5. 二号新伤药 6. 三号新伤药 7. 四号新伤药 8. 一号旧伤药 9. 三号旧伤药 10. 三号接骨药 11. 展筋丹 12. 红药 13. 化骨药 14. 消肿敷药 15. 麻沸散 16. 四味散 17. 关节止痛散 18. 活血生新剂 19. 二活艾灵散 20. 五枝膏 21. 追风定痛膏药 22. 樟脑膏 23. 软骨膏 24. 活络膏 25. 宝珍膏 26. 活血风寒膏 27. 香桂活血膏

二、熏洗药..... 184

1. 海桐皮汤 2. 活血化淤洗方 3. 四肢洗方 4. 酒醋熏洗方 5. 关节洗药 6. 腱鞘炎洗药 7. 痛痹熏洗药一号 8. 行痹熏洗药

三、按摩用药及涂沫药水..... 185

1. 椒盐酒 2. 舒和酒 3. 二炒酒 4. 透渗药酒 5. 跌打酒 6. 治伤酊 7. 舒筋药水 8. 伤湿涂膜
- 附：风寒砂

第二章 运动性伤病常用西药..... 188

第一节 镇静、镇痛、中枢兴奋药..... 188

1. 鲁米那 2. 灵芝片 3. 安定 4. 吗啡 5. 阿片酊 6. 复方樟脑酊 7. 度冷丁 8. 保泰松 9. 强筋松 10. 强痛定 11. 苯甲酸钠咖啡因 12. 尼可刹米 13. 山梗茶硷 14. 呼吸三联针 15. 新三联针 16. 盐酸普鲁卡因 17. 氯乙烷 18. 冬眠合剂1号 19. 冬眠合剂

2号 20. 冬眠合剂3号

第二节 作用于心血管系统的药物..... 192

1. 毒毛旋花子K 2. 硫酸奎尼丁 3. 硝酸甘油
4. 异搏定 5. 复方利血平片 6. 复方降压片 7. 盐
酸肾上腺素 8. 酒石酸去甲肾上腺素

第三节 作用于消化系统的药物..... 193

1. 胃蛋白酶合剂 2. 氢氧化铝凝胶 3. 胃舒平
4. 硫酸阿托品 5. 复方颠茄片 6. 溴化普鲁本辛 7.
复方胃友 8. 三磷酸腺苷 9. 辅酶A 10. 654-2 11.
能量合剂 12. 葡萄糖

第四节 作用于血液及造血系统的药物..... 196

1. 安络血 2. 维生素C 3. 维生素K 4. 云南
白药 5. 富马铁 6. 葡萄糖酸铁 7. 琥珀酸亚铁 8.
706代血浆 9. 氧化聚明胶代血氧 10. 仙鹤草素

第五节 激素类制剂..... 198

1. 强的松龙 2. 可的松新霉素滴耳油 3. 四环素
可的松眼膏 4. 乙萘酚 5. 绒毛膜促性腺激素 6. 黄
体酮 7. 甲基睾丸素 8. 丙酸睾丸酮 9. 甲状腺片

第六节 维生素类药..... 200

1. 维生素A 2. 维生素E 3. 维生素B₁ 4. 复
合维生素B 5. 维生素B₂ 6. 维生素B₆ 7. 维生素
B₁₂ 8. 烟酰胺 9. 谷维素

第七节 防腐消毒药..... 202

1. 来苏尔 2. 酒精 3. 硼酸 4. 福尔马林 5
高锰酸钾 6. 双氧水 7. 碘酊 8. 新洁而灭 9. 龙
胆紫

第八节 抗菌、抗病毒药..... 203

1. 破伤风抗毒素 2. 强效抗菌片 3. 呋喃咀啉
4. 呋喃唑酮 5. 青霉素 6. 羧苄青霉素 7. 硫酸链
霉素 8. 硫酸庆大霉素 9. 红霉素 10. 四环素 11.
土霉素 12. 丙种球蛋白 13. 胎盘球蛋白

第四篇 临床检验正常值

一、血液学检验正常值.....	206
二、血液生化检验正常值.....	207
三、尿液检验正常值.....	209
四、肝功能检查正常值.....	210
五、肾功能检查正常值.....	210
六、肺功能检查正常值.....	211
七、内分泌检查正常值.....	214
八、关节滑膜液检验正常值.....	217
附表1 医学常用单位表.....	219
附表2 血压单位数值换算表.....	220
常用药物索引.....	221
参考文献.....	226

第一篇 运动创伤

第一章 头部的运动创伤

一、鼻骨骨折

〔诊断依据〕

(一) 直接暴力致伤，以鼻骨中部骨折多见，上部少见。

(二) 骨折后常有一侧鼻骨呈凹陷性塌陷。

(三) 受伤即刻有鼻出血及疼痛。

(四) X光摄像可确立诊断。

〔治疗〕

(一) 用盐水纱布条塞鼻，冷敷。

(二) 即刻肌肉注射安络血20毫克^[1]。

(三) 止血后再使鼻骨复位，患者仰卧或坐位，用镊子的单侧裹上消毒棉花伸入鼻腔内，使其达到凹陷鼻骨的下方，一手用镊子将凹陷鼻骨挑起，另一手护住鼻骨。缓缓使塌陷的鼻骨复位，复位后不需固定，一周内不要碰、压鼻骨。