

教育部推荐教材 ● 西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订



运动性损伤治疗

主 编 邹克扬 贾 敏

图书馆

JIAOYUBU TUIJIAN JIAOCAI

YUNDONGXING
SUNSHANG ZHILIAO



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



运动性损伤治疗

第2版 2015年12月第1次印刷



人民卫生出版社
人民卫生出版社
人民卫生出版社
人民卫生出版社

K87
4

教育部推荐教材

西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订

运动性损伤治疗

主 编 邹克扬 贾 敏

北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

运动性损伤治疗/邹克扬,贾敏主编. —北京:北京师范大学出版社,2008.6
教育部推荐教材
ISBN 978-7-303-09225-3

I. 运… II. 邹… III. 运动性疾病-损伤-治疗-高等学校-教材 IV. R873

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 053442 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 唐山市润丰印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 170 mm × 230 mm
印 张: 20.75
字 数: 365 千字
版 次: 2008 年 8 月第 1 版
印 次: 2008 年 8 月第 1 次印刷
定 价: 32.80 元

责任编辑: 周光明 装帧设计: 李葆芬
责任校对: 李 菡 责任印制: 马鸿麟

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

西南区体育教材教法研究会 理事会成员名单

理 事 长 朱国权（云南民族大学）

副理事长（排名不分先后）

姚 鑫（贵州师范大学）

梁 健（红河学院）

文格西（西南民族大学）

陈雪红（楚雄师范学院）

秘 书 长 周光明（北京师范大学出版社）

副秘书长（排名不分先后）

孟 刚（贵州师范大学）

吕金江（曲靖师范学院）

郭立亚（西南大学）

常务理事（排名不分先后）

郭 颂（贵州民族大学）

刘 莉（曲靖师范学院）

张群力（昆明学院）

王洪祥（昆明学院）

陈雪红（楚雄师范学院）

关 辉（楚雄师范学院）

刘 云（楚雄师范学院）

王 萍（文山师专）

于贵和（贵州大学）

邱 勇（贵州大学）

谭 黔（遵义师范学院）

王亚琼（黔南民族师范学院）

联 络 员 陈兴慧（北京师范大学出版社）

**西南区体育教材教法研究会
教材编审委员会**

主 任 孟 刚（兼）（贵州师范大学）

副 主 任（排名不分先后）

王洪祥（兼）（昆明学院）

郭 颂（兼）（贵州民族学院）

张兴富（四川师范大学）

前言

2007年是新中国的缔造者毛泽东主席“发展体育运动，增强人民体质”题词52周年，是国务院《全民健身计划纲要》颁布12周年。同年，中共中央国务院发出《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》。我国启动了“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。目前，举国上下以迎接2008年北京奥运会为契机，进一步加强了群众体育特别是青少年体育健身活动。增强青少年学生体质，对于全面落实科学发展观，深入贯彻党的教育方针，使广大青少年学生身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，成为中国特色社会主义事业的合格建设者和可靠接班人，具有非常重要的意义。为促进群众体育特别是青少年体育健身活动健康有序发展，积极研究预防和治疗运动性损伤，就显得非常必要。这对于广泛开展体育健身运动和竞技体育，加强体育教学和运动训练都具有非常重要的意义。有利于更好地增强广大人民群众的身体素质，促进身心健康；有利于促进广大青少年学生德智体美全面发展，健康成长，更好地为祖国服务；有利于切实加强竞技体育，提高广大运动员的专业技术水平和运动成绩。

本书分上下两篇。上篇总论共4章，主要介绍运动性损伤概论，包括运动性损伤的分类、病因、发病规律及其特点；运动性损伤的检查与诊断；运动性损伤的急救；并详细介绍祖国医学对运动性损伤的治疗，包括中医方法、推拿按摩、针灸疗法、拔罐疗法、小夹板固定法等，同时介绍现代医学的封闭疗法、物理疗法、石膏绷带固定法、牵引疗法和手术疗法。还提出运动性损伤的康复和功能锻炼等。

下篇各论共9章，主要介绍肩部、肘部与前臂、手部、骨盆与股部、膝部、小腿、足踝部、头颈、胸腹部和腰背部等部位的运动性损伤。编写体例是，首先介绍运动性损伤的概念、病因病理、临床表现，治疗包括整复、固定、中药治疗、功能锻炼和预防等。

通过学习本书，力求实现以下目标。

(1) 熟悉掌握运动性损伤的基本知识、病因病理、临床表现、治疗、功能锻炼和预防等，有效地预防及治疗运动性损伤。

(2) 运用运动性损伤的基本理论和方法技术，对体育教学、运动训练、比赛及其体育健身运动提供科学依据，进行有效的指导。

(3) 研究运动性损伤，有利于正确地锻炼、改善运动条件、改进体育教

学和运动训练的方法；有利于提高运动成绩；有利于更好地起到增强体质、增进健康的效果。

本书适用于高等院校体育专业的师生、专业运动员、集训运动员的教学教辅用书，可以作为医务工作者的参考书，也适合于舞蹈、戏剧、杂技演员以及参加体育健身活动的广大人民群众。

本书的编写工作承蒙贵州师范大学体育学院院长姚鑫教授的大力支持和帮助，贵阳中医学院第一附属医院骨科主任刘金华教授对书稿提出了许多有益的建议，贵州师范大学美术学院潘峰为本书绘图，在此一并表示衷心感谢！

由于编者水平有限，时间仓促，书中难免有疏漏之处，恳请同行和读者指正！

编 者
2008 年 3 月

目录

Contents

上篇 总 论

第一章 运动性损伤概论	(1)	一、直接原因	(5)
第一节 运动性损伤的		二、潜在原因	(8)
分类	(1)	第四节 运动性损伤的	

二、摸法·····	(18)
第五节 物理学检查与 诊断·····	(20)
一、X线检查·····	(20)
二、计算机体层摄影·····	(20)
三、磁共振成像·····	(20)
四、同位素骨扫描·····	(21)
五、关节镜检查与 诊断·····	(21)
第三章 运动性损伤的 急救·····	(22)
第一节 急救概述·····	(22)
一、运动性损伤急救 预案·····	(22)
二、现场的急救程序·····	(22)
第二节 包扎·····	(23)
一、包扎的要点和注意 事项·····	(23)
二、基本包扎方法·····	(24)
第三节 软组织损伤的 急救·····	(27)
一、闭合性软组织损伤的 急救·····	(27)
二、开放性软组织损伤的 急救·····	(29)
第四节 出血的急救·····	(30)
一、出血的分类·····	(30)
二、常用的止血方法·····	(31)
第五节 骨折的急救·····	(35)
一、骨折的分类·····	(35)
二、骨折的原因·····	(35)
三、骨折的诊断方法·····	(36)
四、骨折的征象·····	(36)
五、骨折急救的原则和注	

意事项·····	(36)
六、骨折急救的临时 固定·····	(38)
第六节 关节脱位的 急救·····	(42)
一、关节脱位的分类·····	(42)
二、关节脱位的原因·····	(43)
三、关节脱位的临床 表现·····	(43)
四、关节脱位的并 发症·····	(43)
五、脱位的急救原则和注 意事项·····	(44)
六、功能锻炼·····	(44)
第七节 心跳呼吸骤停的急 救(心肺复苏术)·····	(44)
一、心脏复苏术·····	(45)
二、呼吸复苏术·····	(46)
第八节 抗休克·····	(48)
一、休克的常见原因及 分类·····	(48)
二、休克的临床表现·····	(49)
三、创伤性休克的 治疗·····	(49)
第九节 伤员的搬运·····	(50)
一、徒手搬运法·····	(50)
二、器械及车辆搬 运法·····	(51)
第四章 运动性损伤的 治疗·····	(52)
第一节 中医治法·····	(52)
一、内治法·····	(52)
二、外治法·····	(55)

第二节 推拿按摩····· (58)	一、适应证 ····· (103)
一、推拿按摩的基本	二、剂量和疗程 ····· (103)
原理····· (58)	三、注意事项 ····· (103)
二、现代医学对推拿按摩	第六节 物理疗法 ····· (104)
的基本认识····· (59)	一、冷冻疗法 ····· (104)
三、推拿按摩的注意	二、温热疗法 ····· (104)
事项····· (60)	第七节 石膏绷带固
四、推拿按摩的基本	定法 ····· (104)
手法····· (61)	一、主要作用 ····· (105)
第三节 针灸疗法····· (77)	二、注意事项 ····· (105)
一、针刺法····· (78)	第八节 小夹板固定法 ··· (105)

五、预防	(121)
第五节 肩袖损伤	(122)
一、病因病理	(122)
二、临床表现	(122)
三、治疗	(124)
四、功能锻炼	(126)
五、预防	(126)
第六节 肱二头肌长头肌腱 腱鞘炎	(126)
一、病因病理	(126)
二、临床表现	(127)
三、治疗	(127)
四、功能锻炼	(128)
五、预防	(129)
第七节 肱骨干骨折	(129)
一、病因病理	(129)
二、临床表现	(129)
三、治疗	(130)
四、功能锻炼	(132)
五、预防	(132)
第六章 肘部与前臂运动性 损伤	(133)
第一节 肱骨髁上骨折	(133)
一、病因病理	(133)
二、临床表现	(134)
三、治疗	(135)
四、功能锻炼	(137)
五、预防	(138)
第二节 桡骨头骨折	(138)
一、病因病理	(138)
二、临床表现	(138)
三、治疗	(138)
四、功能锻炼	(139)
五、预防	(139)

第三节 肘关节脱位	(140)
一、病因病理	(140)
二、临床表现	(140)
三、治疗	(141)
四、功能锻炼	(143)
五、预防	(144)
第四节 肱骨外上髁炎	(144)
一、病因病理	(144)
二、临床表现	(144)
三、治疗	(145)
四、预防	(146)
第五节 肘关节尺侧副韧带 损伤	(146)
一、病因病理	(146)
二、临床表现	(147)
三、治疗	(147)
四、功能锻炼	(148)
五、预防	(148)
第六节 桡侧伸腕肌腱 周围炎	(148)
一、病因病理	(148)
二、临床表现	(149)
三、治疗	(149)
四、预防	(149)
第七节 桡尺骨干双 骨折	(150)
一、病因病理	(150)
二、临床表现	(151)
三、治疗	(151)
四、功能锻炼	(152)
五、预防	(152)
第七章 手部运动性损伤	(153)
第一节 桡骨下端骨折	(153)
一、病因病理	(153)

二、临床表现	(154)
三、治疗	(154)
四、功能锻炼	(156)
五、预防	(156)
第二节 腕舟骨骨折	(156)
一、病因病理	(157)
二、临床表现	(157)
三、治疗	(157)
四、功能锻炼	(158)
五、预防	(158)
第三节 腕管综合征	(159)

二、临床表现	(168)
三、治疗	(168)
四、预防	(168)
第八节 手指关节扭挫伤	(168)
一、病因病理	(168)
二、临床表现	(169)
三、治疗	(169)
四、功能锻炼	(170)
五、预防	(170)
第八章 骨盆与股部运动性	

第五节 股骨干骨折	(179)
一、病因病理	(179)
二、临床表现	(179)
三、治疗	(180)
四、功能锻炼	(181)
五、预防	(181)
第九章 膝部运动性损伤	(182)
第一节 髌骨骨折	(182)
一、病因病理	(182)
二、临床表现	(182)
三、治疗	(183)
四、功能锻炼	(184)
五、预防	(184)
第二节 髌骨劳损	(184)
一、病因病理	(184)
二、临床表现	(185)
三、治疗	(185)
四、功能锻炼	(186)
五、预防	(186)
第三节 膝关节内侧副韧带损伤	(187)
一、病因病理	(187)
二、临床表现	(187)
三、治疗	(190)
四、功能锻炼	(191)
五、预防	(191)
第四节 膝关节外侧副韧带损伤	(191)
一、病因病理	(191)
二、临床表现	(191)
三、治疗	(193)
四、预防	(193)
第五节 膝关节交叉韧带损伤	(193)

一、病因病理	(194)
二、临床表现	(194)
三、治疗	(195)
四、功能锻炼	(195)
五、预防	(195)
第六节 膝关节外伤性滑膜炎	(196)
一、病因病理	(196)
二、临床表现	(196)
三、治疗	(197)
四、功能锻炼	(198)
五、预防	(198)
第七节 半月板损伤	(198)
一、病因病理	(198)
二、临床表现	(198)
三、治疗	(199)
四、功能锻炼	(200)
五、预防	(200)
第十章 小腿运动性损伤	(201)
第一节 胫腓骨骨干骨折	(201)
一、病因病理	(201)
二、临床表现	(201)
三、治疗	(202)
四、功能锻炼	(205)
五、预防	(205)
第二节 胫腓骨疲劳性骨膜炎	(205)
一、病因病理	(205)
二、临床表现	(206)
三、治疗	(206)
四、预防	(207)
第三节 跟腱断裂	(207)
一、病因病理	(207)

二、临床表现	(208)
三、治疗	(208)
四、预防	(209)
第四节 创伤性跟腱腱	
围炎	(209)
一、病因病理	(209)
二、临床表现	(210)
三、治疗	(210)
四、功能锻炼	(211)
五、预防	(211)
第十一章 足踝部运动性	
损伤	(212)

损伤	(224)
一、病因病理	(224)
二、临床表现	(224)
三、治疗	(224)
四、功能锻炼	(226)
五、预防	(226)
第二节 颈椎间盘突	
出症	(226)
一、病因病理	(226)
二、临床表现	(226)
三、治疗	(227)
四、预防	(228)

上篇 总论

第一章 运动性损伤概论

在体育健身运动和竞技体育过程中发生的各种损伤，统称为运动性损伤。运动性损伤属于运动医学，是医学学科的重要组成部分。其服务对象主要分为三大部分：一是专业运动员和集训运动员；二是舞蹈、戏剧、杂技演员等文艺工作者；三是从事体育健身活动的广大人民群众。因此，运动性损伤学的任务是：既要防治专业运动员、集训运动员和专业文艺工作者在运动中出现的运动性损伤，又要防治广大人民群众在健身过程中出现的运动性损伤。同时，还要研究运动性损伤的发病规律，从而提高运动成绩、延长运动寿命等。

随着现代科学技术特别是现代医学的不断进步，运动性损伤的治疗也得到了很大的发展，出现了许多新的技术、方法及诊治手段。因此，研究运动性损伤的病因病理、发病规律、治疗方法、康复手段和预防措施等，能够不断完善运动性损伤学科建设，不断创新诊治技术，不断提高临床疗效，有利于进行正确的身体锻炼，避免外伤；有利于改进运动条件、体育教学训练方法和提高运动成绩；有利于更好地增强体质、增进健康。

第一节 运动性损伤的分类

运动性损伤的分类方法很多，为有利于分析研究运动性损伤，有利于运动性损伤的诊断和治疗，一般将运动性损伤归纳为以下七类。

一、根据运动性损伤组织的种类分类

根据运动性损伤组织的伤种不同，可分为肌肉肌腱拉伤及断裂、关节韧带扭伤及断裂、挫伤、四肢骨骨折、颅骨骨折、脊柱骨折、关节脱位、脑震荡、神经损伤、内脏破裂等。

二、根据运动性损伤的轻重程度分类

(1)轻伤：伤后未丧失工作能力的称为轻伤。