

运动损伤防治概论

- 一. 运动损伤概述
- 二. 运动损伤的分类
- 三. 运动损伤的发病规律
- 四. 运动损伤的原因
- 五. 运动损伤的防治重点
- 六. 运动损伤的治疗原则
- 七. 运动损伤的预防原则

一. 运动损伤概述

- 在体育运动过程中发生的各种损伤。它的发生与运动训练安排、运动项目与技战术动作、运动训练水平、运动环境与条件等因素有关。运动损伤严重影响运动员的训练、比赛，缩短运动寿命甚至引起残疾和死亡。因此，运动损伤的预防比治疗更重要。而掌握运动损伤的预防规律，做好预防工作，就能最大限度地减少或避免运动损伤。

二. 运动损伤的分类

(一) 按受伤的组织结构分：皮肤、肌肉与肌腱、关节、滑囊、骨、骨骺、神经、内脏损伤，其中肌肉、筋膜、肌腱腱鞘、韧带、关节囊损伤最常见，其次是肩袖、半月板和髌骨。

（二）按伤后皮肤粘膜的完整性分

- 1.开放性损伤：如刺伤、裂伤、开放性骨折。
- 2.闭合性损伤：如挫伤、肌肉拉伤、关节扭伤、腱鞘炎、闭合性骨折。

（三）按伤情轻重分

- 1.轻伤：伤后能按原计划训练
- 2.中等伤：伤后不能按原计划训练，需停止患部练习或减少患部的活动。
- 3.重伤：完全不能训练。

（四）按损伤病程分

- 1.急性损伤：瞬间遭受直接或间接暴力造成的损伤。
- 2.慢性损伤：局部多次微细损伤积累而成的劳损，或由于急性损伤处理不当转化而来的慢性损伤。

三. 运动损伤的发病规律

- (一) 运动损伤的发生与专项技术要求有密切的关系
- (二) 人体某些部位存在一定的生理解剖弱点

(一) 运动损伤的发生与专项技术要求有密切的关系

1. 体操运动员：易伤肩（肩袖损伤、肱二头肌长头腱腱鞘炎）、腰（腰部肌肉筋膜纤维炎、脊椎棘突骨膜炎和椎板骨折）、膝（伸膝腱膜炎、髌骨软骨病、半月板损伤）、腕（伸腕屈腕肌腱腱鞘炎）。
2. 投掷运动员：标枪易伤肩（肩袖损伤）、肘（肘内侧副韧带损伤及骨关节炎）及腰（肌肉筋膜纤维炎）。铁饼运动员易伤膝（髌骨软骨病）。
3. 篮球运动员：易伤膝（髌骨软骨病、半月板及侧副韧带损伤）。
4. 跨栏运动员：易伤大腿后部肌肉。

(二) 机理

- 如篮球运动员最易伤膝关节，因为篮球的一些基本动作都要求膝于半屈曲位（ 130° — 150° ）屈伸、扭转与发力，而膝的这个角度恰恰是它的解剖弱点，膝关节不稳定：膝半屈曲时，交叉韧带、内外侧副韧带和膝关节周围的肌肉都放松，膝关节可以有内外翻和旋转，交叉韧带和侧副韧带就容易损伤，膝关节的稳定就靠股四头肌和髌骨来维持，髌骨既要维持膝关节的稳定，又要发力，就容易形成髌骨软骨病。
- 体操肩部受到的牵拉力很大，肩部的稳定性主要靠肩袖（冈上肌、冈下肌、肩胛下肌、小圆肌）来维持，时间长易出现肩袖损伤。

（三）医生和教练认识了这些规律，就可以在治疗和训练中，注意有计划地避免上述两个因素造成的损伤

- 1.加强易伤部位的准备活动（专项辅助活动）
- 2.加强易伤部位的肌力练习。如为了防止髌骨软骨病就应当加强股四头肌练习，使髌骨通过股四头肌的作用，发挥更大的稳定膝关节的功能。又如为了防止踝关节扭伤及肩袖损伤，就应当加强这些部位周围肌力与关节灵活性的练习。
- 3.根据专项多发病的特点，恰当地安排运动量，避免过多的引起损伤动作的练习。例如，掷铁饼易患髌骨软骨病，在训练安排中就应当注意膝关节发力的专项与辅助练习不能过多。

四 运动损伤的原因

- (一) 训练水平不够
- (二) 比赛、教学或训练课组织得不好
- (三) 运动员的生理状态不良
- (四) 不良的气候因素

（一）训练水平不够

- 训练必须包括四个内容，即一般身体训练（包括力量、速度、耐力与灵敏度）、专项技术训练、战略战术训练及心理道德品质的培养。训练内容必须全面，从生理学的角度讲，无论哪一项内容的训练都是条件反射建立的过程，在这个过程中，专项技术训练不够，动作要领掌握不好（条件反射的定型还不巩固），就容易发生外伤。通过一般身体训练，就可以在大脑皮层内建立各种各样的条件反射性联系，有了这个基础，再学习新的技术，就容易掌握。所以，要成为一个全面的训练的运动员，就需要一定的时间，要有长远的训练计划，不能急于求成。

(二) 比赛、教学或训练课组织得不好

- 1.缺乏医务监督：伤病或过度疲劳的运动员参加比赛和或训练，容易引起创伤或促使运动员病情加重。
- 2.不遵守训练原则：包括自觉性原则或积极性原则，直观性原则，系统性原则或循序渐进原则，个别对待原则和巩固性原则。准备活动不够恰当。
- 3.缺乏保护
- 4.竞赛组织安排不当
- 5.场地器材、保护服装的损坏或不符合卫生要求

（三）运动员的生理状态不良

- 如疲劳或过度疲劳状态，患病或在病后恢复阶段，手部胼胝等。“疲惫”的运动员，其力量、精确度和共济功能都显著下降，甚至技术纯熟的运动员，在疲劳时进行运动，也可能发生运动技术上的错误，引起严重的创伤。
- 在体操和击剑运动中，常常因手掌出汗过多或有胼胝而发生创伤，预防的方法是保护手掌的皮肤（护掌）。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/616131104022011002>