



# 运动损伤及康复

上海开元骨科医院

陆晴友

# 运动损伤及康复

## 概述

- 定义
- 分类

## 常见运动损伤

- 急性损伤特点及处理原则
- 慢性损伤特点及康复锻炼

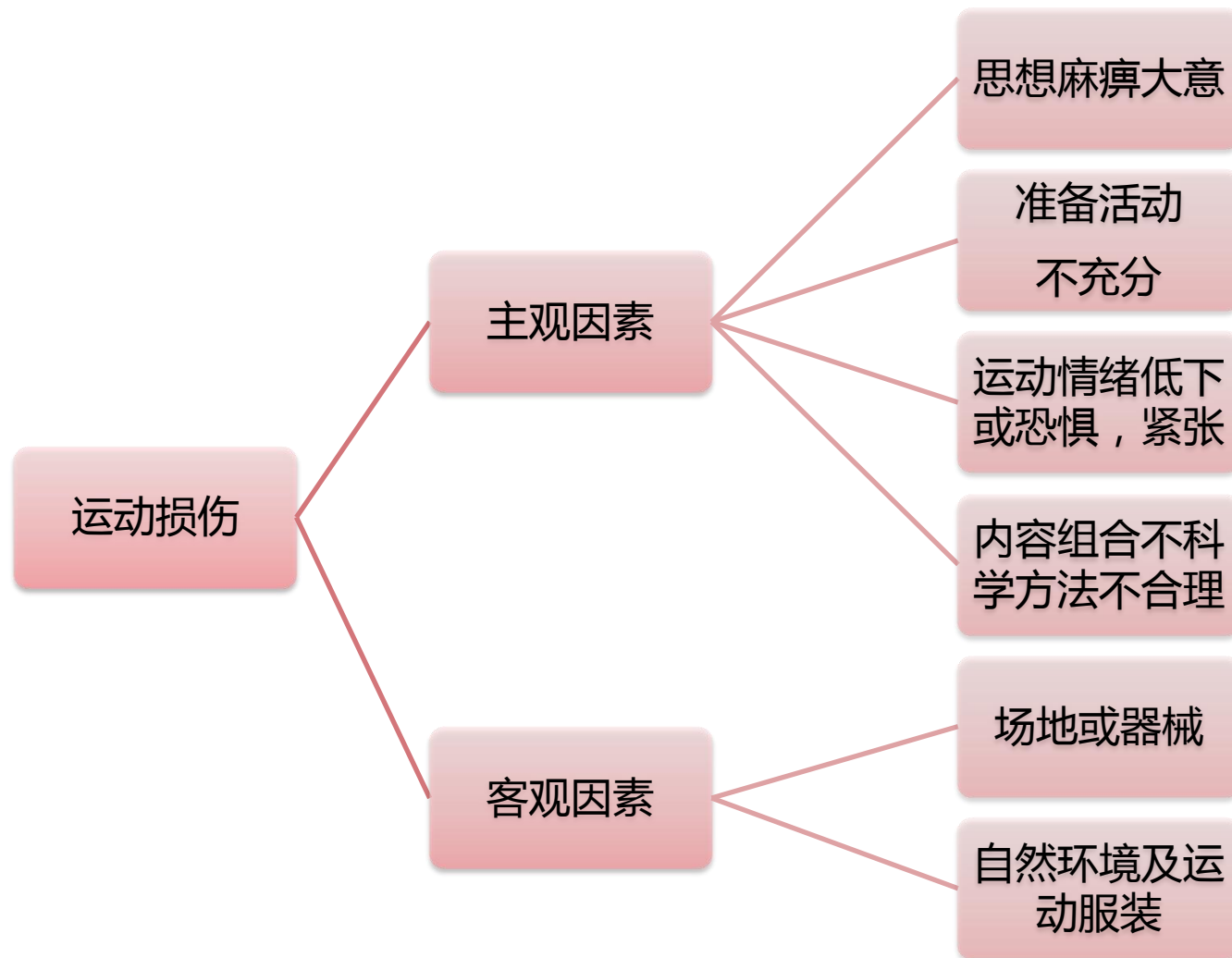
# 运动损伤- 定义

**概念：**运动损伤指运动过程中发生的各种损伤。

**分类：**

- 1.受伤组织分类（软组织伤、非软组织伤）
- 2.伤后皮肤黏膜完整性（开放性、闭合性）
- 3.损伤程度（轻度、中度、重度）
- 4.损伤病程（急性、慢性）
- 5.运动技术与训练的关系（运动技术伤、非运动技术伤）

# 运动损伤-原因



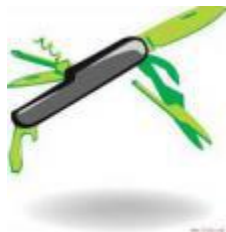
# 运动损伤-潜在原因

- 运动项目及其技术动作对人体的特殊要求
- 人体自身某些部位在运动中所表现的解剖生理弱点

# 运动损伤-预防

## 安全教育

- 准备活动
- 合理安排
- 加强保护与帮助，提高自我保护能力



# 急性运动损伤-基本处理原则

## PRICE

- P , protect -保护
- R , rest-制动休息
- I , ice-冰敷
- C , compression-加压
- E , elevation-抬高



# 常见急性运动损伤

- 脑震荡
- 脱臼
- 扭伤
- 抽筋
- 骨折
- 肌肉拉伤
- 挫伤
- 流鼻血
- 擦伤





# 急性运动损伤-擦伤

▪处理：清洗-生理盐水

清毒-酒精或双氧水

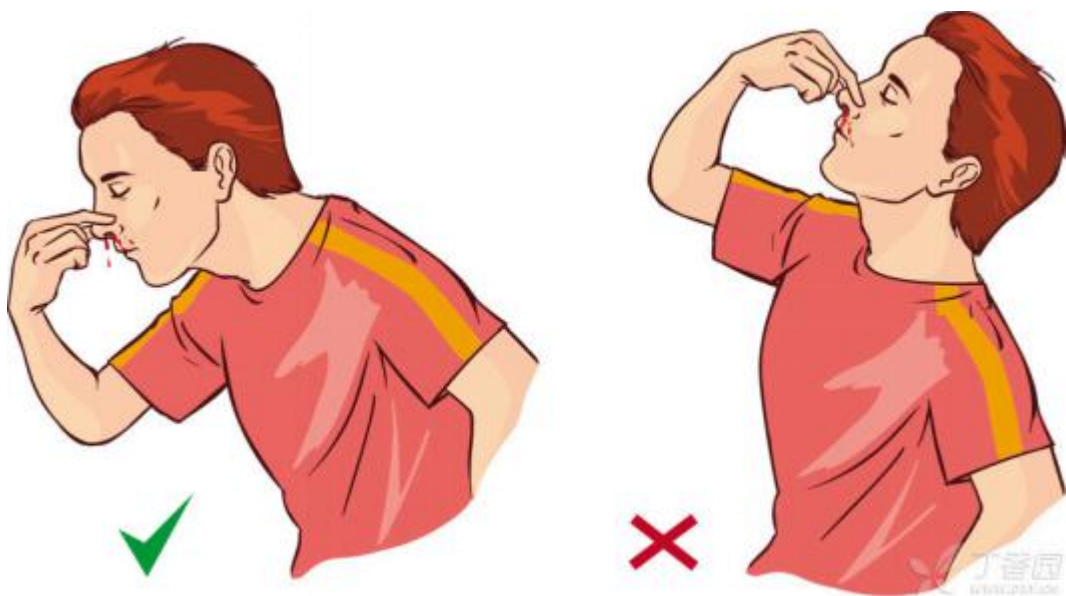
外覆：红药水 紫药 创可贴



**严重 → 医院**

# 急性运动损伤-鼻出血

处理：低头捏鼻维持5分钟，张口呼吸。



# 急性运动损伤-抽筋



## 肌肉痉挛产生的原因

- 1、疲劳
- 2、电解质不平衡
- 3、环境温度突然改变
- 4、严重腹泻、呕吐和饮食中矿物质（如镁、钙）含量不足时
- 5、情绪过度紧张
- 6、以不适当的姿势从事运动或肌肉协调不良

处理：对痉挛肌肉做**牵拉**，**伸展动作**，**按摩**

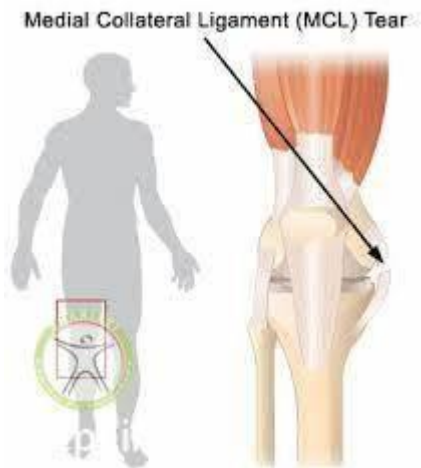
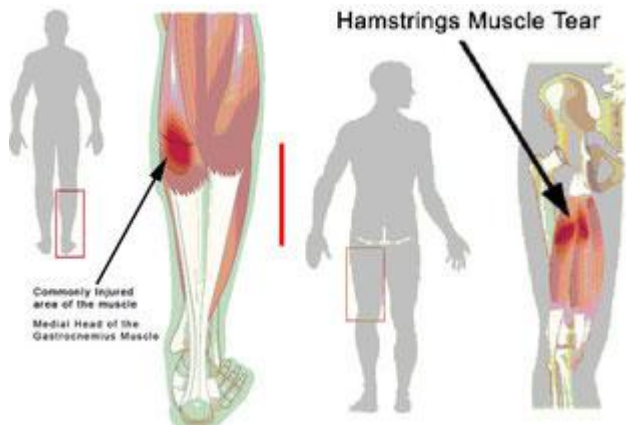


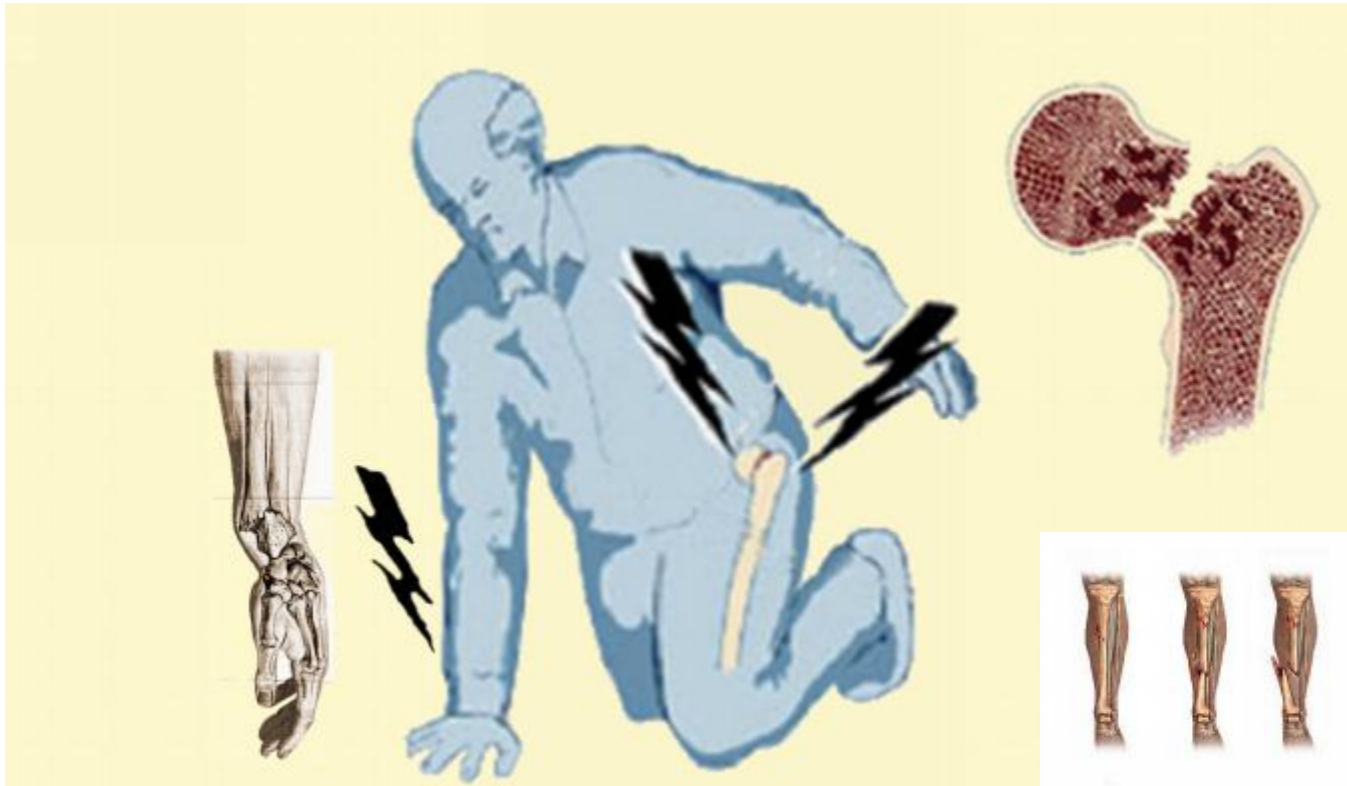
# 急性运动损伤-拉伤 扭伤

拉伤：肌肉和肌腱的损伤

扭伤：韧带的损伤

处理：1. PRICE  
2. 医院





## 临时固定

闭合性：木板 纸板 下肢临肢 固定

开放性：不可复位 伤口包扎 固定

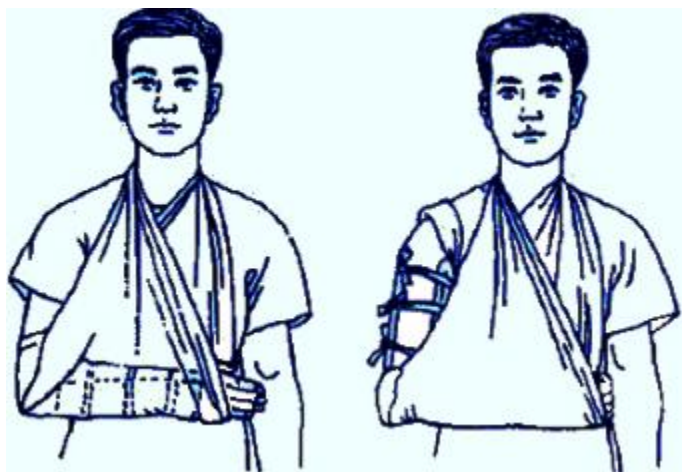
脊 柱：卧于门板或担架上



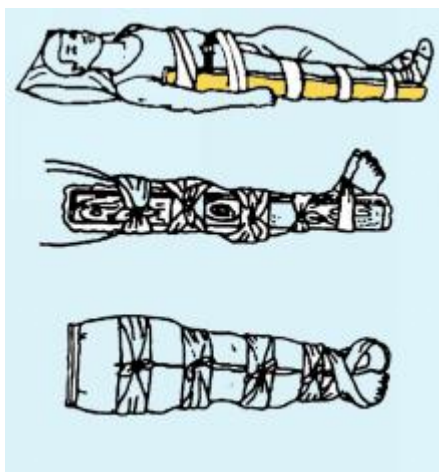


# 急性运动损伤-骨折

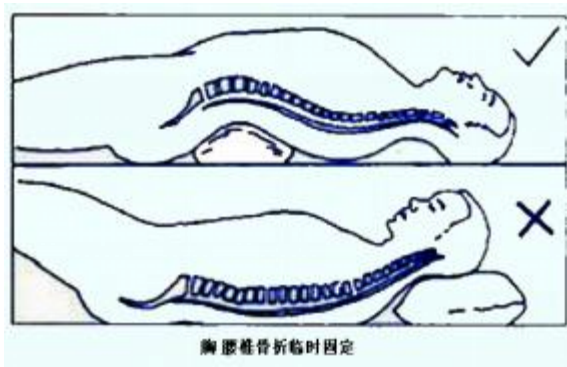
## 上肢骨折固定



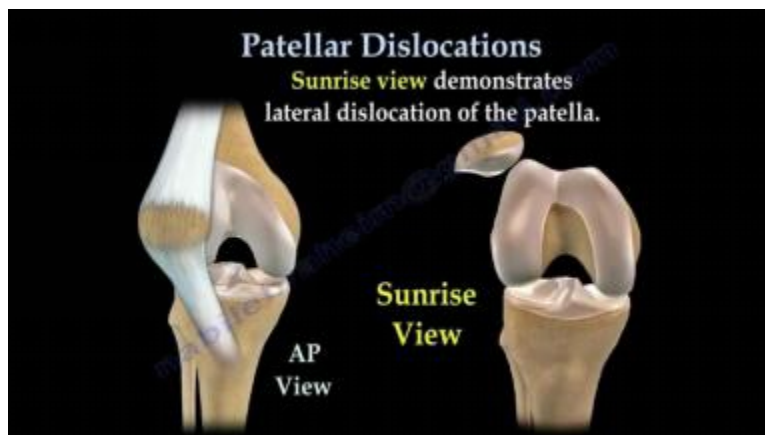
## 下肢固定固定



## 脊柱骨折固定



# 急性运动损伤-关节脱位



临时固定

医院专业人员处理



# 慢性运动损伤-概念

局部长期、反复、持续应力



组织肥大、增生



**失代偿**

慢性损伤



# 慢性运动损伤-分类

1. 软组织慢性损伤
2. 骨的慢性损伤
3. 软骨的慢性损伤
4. 周围神经卡压伤

# 慢性运动损伤-软组织

1. 腰肌劳损
2. 网球肘
3. 腱鞘炎

# 慢性运动损伤-软组织



## 腰肌劳损

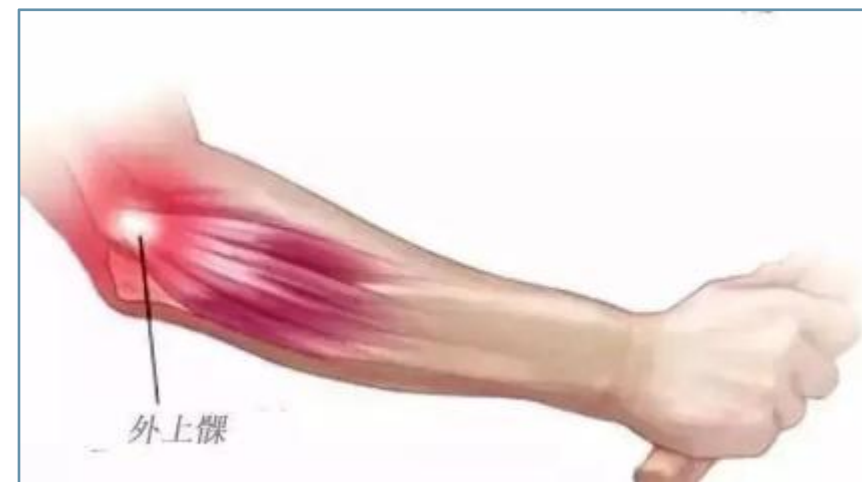
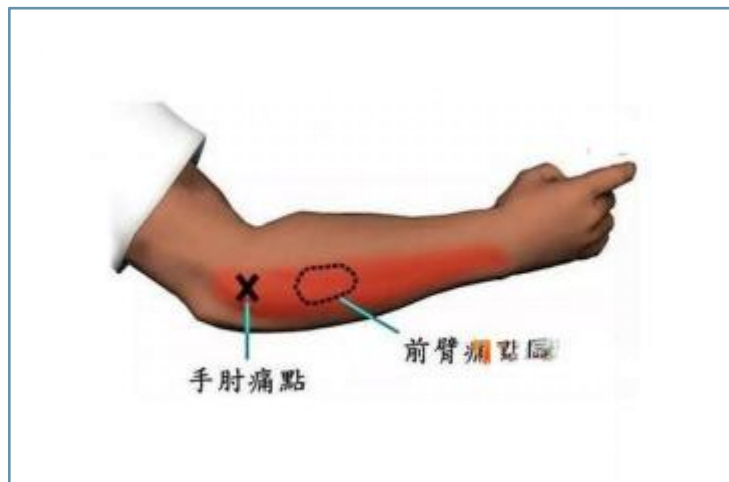




# 功能锻炼



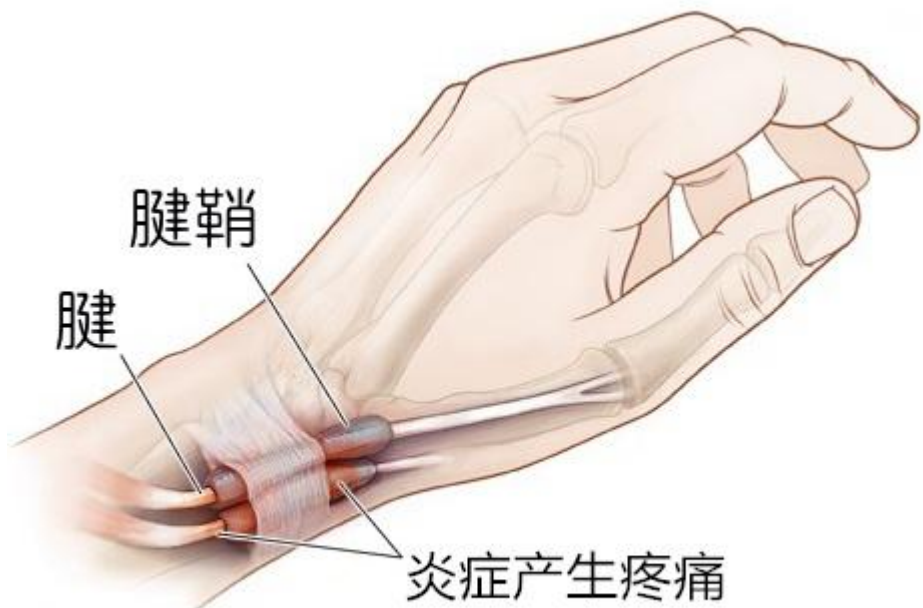
# 慢性运动损伤-软组织



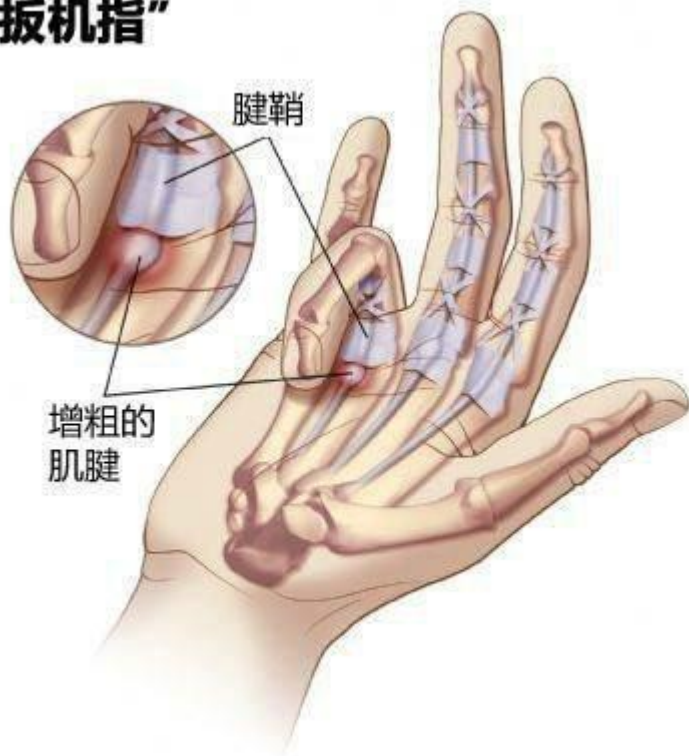
## 网球肘



# 慢性运动损伤-软组织



## “扳机指”



## 狭窄性腱鞘炎



# 慢性运动损伤-骨组织



## 疲劳性骨折





# 慢性运动损伤-软骨组织

## 胫骨结节

解剖

胫骨平台下2cm

髌韧带附着处

小腿上方的体表隆起

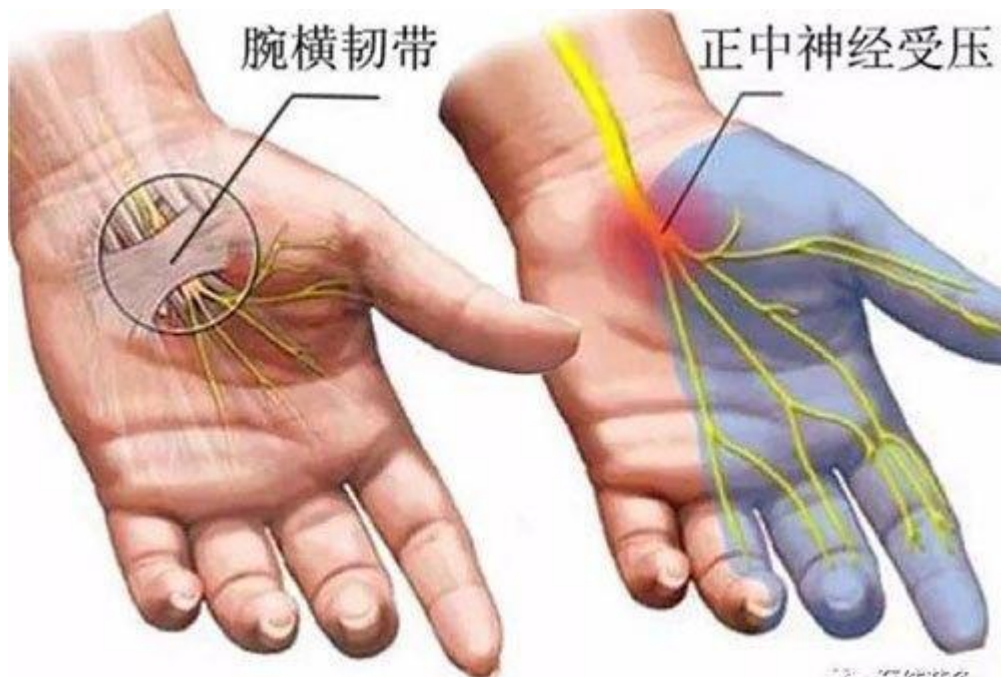


## 胫骨结节骨软骨炎



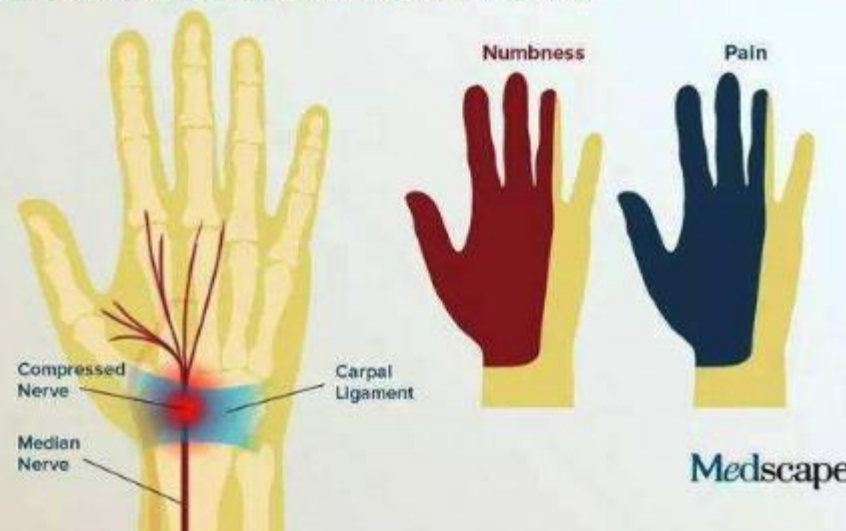


# 周围神经卡压



## CARPAL TUNNEL SYMPTOMS

Carpal tunnel syndrome is caused by trauma, repetitive movements, and certain diseases or conditions. It affects approximately 3%-6% of adults. The peak age range for development is 45-60 years, with only 10% of patients younger than 31 years.



## 腕管综合征

## Columbia China

上海市浦东新区北艾路1766号7楼. 邮编200125

7F, No.1766, Beiai Road, Pudong District, Shanghai, China

200125

[www.columbia-china.com](http://www.columbia-china.com)

TEL : +86 21 6878 3655

WeChat QR code: COLUMBIA

© Columbia China



Thanks