

<<运动包扎>>

图书基本信息

书名：<<运动包扎>>

13位ISBN编号：9787500923022

10位ISBN编号：7500923023

出版时间：2002-8

出版单位：人民体育出版社

作者：（日）原田一志,（日）平井千贵

页数：217

字数：120000

译者：李鸿江,孙守正

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<运动包扎>>

### 内容概要

本书其中的内容，对于参加比赛的运动员有着十分重要的意义。  
比如“扭伤等创伤的预防”“高水平运动员损伤未愈，根据情况能否出场”等等。

包扎是重要的。

教练员要根据每名运动员的肌力状况、肌肉的柔韧度、性格等情况，在现场进行适当的处理。  
而且，从足球比赛前的准备，到运动员食物消化的状况，都要进行指导。

即使包扎，也存在包扎的松紧度、包扎后持续的时间等。

一流的教练员，可以使包扎后的运动员在比赛中仍旧保持良好的状态。

美国的职业运动队，如果疏于运动损伤报告、训练及比赛中没有包扎，将处以罚金。  
当然，这是因为“引起伤害的可能性高，会影响各队的战斗力”。

在教练员配备制度化的同时，运动员也具有防止损伤的义务。

<<运动包扎>>

作者简介

作者：（日本）原田一志（日本）平井千贵合 译者：李鸿江 孙守正

## <<运动包扎>>

### 书籍目录

序言 第一章 运动包扎与随队医生 随队医生的意义第二章 运动包扎 一、什么是运动包扎 二、包扎的目的和效果 三、实施包扎的注意事项 1.清洗患部 2.剃除体毛 3.保护伤口 4.粘着剂的使用 5.摩擦部位的保护 6.皮肤的保护 7.绷带的选择 8.包扎的松紧、皱褶、空隙 9.血液循环 10.拆除绷带 四、包扎绷带的种类 1.纱布绷带 2.硬的弹性绷带 3.软的弹性绷带 4.肌肉绷带 五、包扎用具的种类 1.布带 2.扎带 3.包扎刀 4.包扎剪刀 5.凡士林 6.油纱布 7.足跟套 8.橡皮膏 9.喷雾剂 10.剃刀 11.泡沫塑料垫 12.冰块 13.包扎包里的其他物品 六、绷带的使用方法 1.手持绷带的方法 2.绷带的裁剪方法(纱布绷带) 3.绷带的裁剪和固定方法(硬的弹性绷带) 4.绷带的裁剪和固定方法(软的弹性绷带) 5.绷带的裁剪方法(肌肉绷带) 6.绷带的拆除方法(全部适用) 七、包扎的方法 1.布带的包扎方法 2.固定 3.X状包扎 .....第三章 运动损伤的应急治疗、评价和处置法第四章 运动包扎讲座

<<运动包扎>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>