

<<运动损伤的治疗与康复>>

图书基本信息

书名：<<运动损伤的治疗与康复>>

13位ISBN编号：9787564404215

10位ISBN编号：7564404213

出版时间：2010-7

出版时间：北京体育大学

作者：黄涛 编

页数：264

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>

<<运动损伤的治疗与康复>>

内容概要

《运动损伤的治疗与康复》主要内容包括：运动损伤的基本知识和处理，运动损伤概论，运动损伤的分类，运动损伤的原因，运动损伤的预防原则，常见的运动损伤，组织损伤的病理学简介，组织损伤的形态变化，炎症，组织的修复与再生，运动损伤的急救，休克和休克的现场处理等等。

<<运动损伤的治疗与康复>>

书籍目录

第一章 运动损伤的基本知识和处理第一节 运动损伤概论一、运动损伤的分类二、运动损伤的原因三、运动损伤的预防原则四、常见的运动损伤第二节 组织损伤的病理学简介一、组织损伤的形态变化二、炎症三、组织修复与再生第三节 运动损伤的急救一、休克和休克的现场处理二、出血与止血三、骨折及骨折临时固定四、人工呼吸和胸外心脏按压第四节 运动损伤的一般处理一、急性闭合性软组织损伤的病理变化、处理原则与方法二、慢性闭合性软组织损伤的病理变化、处理原则与方法三、封闭疗法第二章 上肢运动损伤第一节 肩部损伤一、肩关节解剖生理二、锁骨骨折三、肱骨大结节骨折四、肱骨外科颈骨折五、肩关节脱位六、肩锁关节脱位七、胸锁关节脱位八、肩袖损伤九、冈上肌钙化性肌腱炎十、肱二头肌长头肌腱鞘炎十一、肩峰下滑囊炎十二、肩关节周围炎第二节 肘部损伤一、肘关节解剖生理二、肱骨髁上骨折三、肱骨内上髁骨骺分离与骨折四、桡骨小头半脱位五、肘关节后脱位六、肘管综合征七、肱骨外上髁炎八、肱骨内上髁炎九、旋后肌综合征十、创伤性前臂伸肌腱周围炎第三节 腕及手部的运动损伤一、腕及手部应用解剖生理二、腕部扭挫伤及骨错缝三、腕三角纤维软骨损伤四、腕管综合征五、尺管综合征六、掌指关节侧副韧带损伤七、腱鞘囊肿八、桡骨茎突狭窄性腱鞘炎第三章 下肢运动损伤第一节 髋及大腿部运动损伤一、髋及大腿部解剖生理二、坐骨结节滑囊炎三、髋部滑囊炎四、髋部扭挫伤五、梨状肌综合征六、弹响髋七、股内收肌拉伤八、股四头肌挫伤九、股后侧肌群拉伤第二节 膝关节、小腿运动损伤一、膝关节、小腿解剖生理二、膝关节内侧副韧带损伤三、膝关节外侧副韧带损伤四、膝关节交叉韧带损伤五、膝关节创伤性滑膜炎六、创伤性膝关节血肿七、膝外侧疼痛综合征八、膝关节半月板损伤九、髌骨周围缘附着处损伤十、髌腱断裂十一、髌下脂肪垫损伤十二、髌上滑囊炎十三、网球腿十四、小腿筋膜间隔区综合征十五、胫腓骨应力性骨膜炎与骨折第三节 踝及足部的运动损伤一、踝与足部解剖生理二、跟腱周围炎三、跟腱断裂四、踝关节韧带损伤五、跖管综合征八、足副舟骨损伤七、踝部腱鞘炎八、跟痛症九、跖骨疲劳性骨膜炎与骨折十、跖痛症第四章 躯干部运动损伤一、环枢椎半脱位二、颈椎病三、颈椎小关节错缝四、腰椎小关节错缝五、急性腰部损伤六、慢性腰部损伤七、腰椎间盘突出症八、腰椎管狭窄症九、腰骶关节扭伤十、骶髂关节错缝十一、肌筋膜炎

<<运动损伤的治疗与康复>>

章节摘录

插图：1.各项运动技术的特点由于各项运动项目都有自己的技术特点，人体各部位的负担量不尽相同，因此，各运动项目都会导致人体的易伤部位。

例如网球运动易使锻炼者造成“网球肘”，长跑运动会导致锻炼者膝外侧疼痛症候群等等。

2.解剖生理学特点某些组织所处的特殊解剖位置在运动中易与周围组织发生摩擦和挤压，如肩袖。

运动中由于相互间力学关系的改变，可导致负荷最大的组织发生损伤，如踝背伸60~70度角发力跖屈时，跟腱处于极度紧张状态，但胫后肌及腓骨肌则比较松弛，若突然用力踏跳，可发生跟腱断裂等。

综上所述，由于各项运动都有其自身的特殊技术要求，加之解剖生理学的特点，在直接原因的作用下，各项运动中所发生的运动损伤都具有一定的特点和规律，了解这些特点和规律，对于预防、诊断和治疗运动损伤有着重要的意义。

三、运动损伤的预防原则一般来说，在体育锻炼中运动损伤的预防应做好以下几个方面的工作。

（一）思想重视。

遵循原则。

全面锻炼要从思想上对运动损伤的预防给予重视，并遵守体育锻炼的一般原则，同时，要加强身体的全面锻炼，提高机体对运动的适虚能力。

<<运动损伤的治疗与康复>>

编辑推荐

《运动损伤的治疗与康复》是由北京体育大学出版社出版的。

<<运动损伤的治疗与康复>>

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>