

<<运动损伤解剖学>>

图书基本信息

书名：<<运动损伤解剖学>>

13位ISBN编号：9787564411305

10位ISBN编号：7564411309

出版时间：2013-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：布拉德·沃克

页数：238

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>

<<运动损伤解剖学>>

内容概要

《运动损伤解剖学》将现实生活中的实践经验与理论知识相结合，用一种浅显易懂的方式将复杂的保护措施、治疗方法以及处理技巧等描述出来。

《运动损伤解剖学》从不同角度（或层面）阐述与运动相关的损伤。

如第一章中给出了运动损伤的概念以及一系列与之相关的定义；第二章中介绍了一些减少运动损伤发生的主要防治策略；第三章中概述了快速痊愈的全面治疗和康复的方法。

后面的章节，也是《运动损伤解剖学》的核心部分，详细地向读者介绍了119种运动损伤。

这些损伤均依据人体的关键部位来划分，每种运动损伤皆包括：解剖学和生理学机制、可能的损伤成因、体征和症状、并发症、紧急治疗、康复过程以及长期预后等内容，便于查找和学习。

<<运动损伤解剖学>>

作者简介

作者：（澳大利亚）布拉德·沃克 译者：罗冬梅 刘晔

<<运动损伤解剖学>>

书籍目录

序 第一章运动损伤概论 什么是运动损伤 运动损伤有哪些影响因素 运动损伤是急性还是慢性的 运动损伤是如何分类的 扭伤与拉伤是如何区分的 第二章运动损伤的预防 热身运动 整理活动 FITT原则 过度训练 体质和技能提高 拉伸练习和柔韧性 设施、规则和运动防护装备 第三章运动损伤的治疗与康复 运动损伤的处理简介 身体素质的恢复 第四章皮肤的运动损伤 切割伤, 擦伤, 皮肤红肿 晒伤 冻伤 脚气(足癣) 水泡 鸡眼、胼胝、跖疣(瘰子) 第五章头和颈部的运动损伤 急性 头部震荡、组织挫伤、出血、骨折 颈部拉伤、骨折、组织挫伤 颈神经牵拉综合症 挥鞭样损伤(颈部扭伤) 斜颈(急性斜颈) 颈间盘突出(急性颈间盘突出) 神经压迫(颈神经根炎) 骨刺(颈椎病) 牙眼 巨鼻 第六章手部和手指的运动损伤 急性 掌骨骨折 拇指扭伤(尺侧副韧带) 锤状指(指长伸肌腱) 手指扭伤 手指脱位 慢性 手/手指肌腱炎 第七章腕部和前臂的运动损伤 急性 腕部和前臂的骨折 腕部扭伤 腕骨脱位 慢性 腕管综合征 尺管综合征 腕部腱鞘囊肿 腕部肌腱炎 第八章肘关节运动损伤 急性 肘部骨折 肘部扭伤 肘关节脱位 肱三头肌肌腱断裂 慢性 网球肘 高尔夫球肘 投掷肘 肘部滑囊炎 第九章肩部和上臂的运动损伤 急性 骨折(锁骨、肱骨) 肩关节脱位 肩关节半脱位 肩锁关节分离 胸锁关节分离 肱二头肌肌腱断裂 肱二头肌挫伤 肌肉拉伤(肱二头肌、胸部肌肉) 慢性 撞击综合征 肩袖肌腱炎 肩部滑囊炎 肱二头肌肌腱炎 胸肌附着处炎症 冻结肩(粘连性囊炎) 第十章背部和脊柱的运动损伤 急性 背部肌肉拉伤 背部韧带扭伤 背部挫伤 慢性 椎间盘突出(或破裂) 椎间盘膨隆 椎骨应力性骨折 第十一章胸部和腹部的运动损伤 肋骨骨折 连枷胸 腹部肌肉拉伤 第十二章髋部、骨盆和腹股沟部的运动损伤 急性 屈髋肌群拉伤 髋撞击伤 撕脱性骨折 腹股沟拉伤 慢性 耻骨炎 应力性骨折 梨状肌综合征 髂腰肌肌腱炎 内收肌肌腱炎 弹响髋综合征 大转子滑囊炎 第十三章腓绳肌和股四头肌的运动损伤 急性 股骨骨折 股四头肌拉伤 腓绳肌拉伤 大腿挫伤 慢性 髂胫束综合征 股四头肌肌腱炎 第十四章膝关节的运动损伤 急性 内侧副韧带扭伤 前交叉韧带扭伤 半月板撕裂 慢性 滑囊炎 滑膜皱襞综合征 Osgood—schlatter综合征 剥脱性骨软骨炎 髌骨疼痛综合征 髌腱炎(跳高膝) 髌骨软骨软化症(跑步膝) 髌骨半脱位 第十五章小腿的运动损伤 急性 骨折(胫骨、腓骨) 小腿后群肌肉拉伤 跟腱拉伤 慢性 跟腱炎 胫骨内侧疼痛综合征(外胫夹) 应力性骨折 胫前间隔综合征 第十六章踝关节的运动损伤 急性 踝关节扭伤 踝关节骨折 慢性 胫后肌腱炎 腓骨肌腱半脱位 腓骨肌腱炎 剥脱性骨软骨炎 足部外翻 足部内翻 第十七章足的运动损伤 急性 足部骨折 慢性 跟骨后滑囊炎 应力性骨折 伸肌和屈肌肌腱炎 莫顿神经瘤 籽骨炎 跗母外翻 锤状趾 人工草地趾 爪形足(高弓足) 足底筋膜炎 跟骨骨刺 黑趾甲(甲下血肿) 嵌甲

<<运动损伤解剖学>>

章节摘录

版权页：插图：体质健康 第三部分：交叉训练 关于交叉训练，虽然已经被运用多年，但其作为一个训练概念提出仍然是相当新的。

运动员会由于很多原因被迫地用其运动项目以外的练习来进行调整，这些原因包括：天气、季节变化、设施、器械以及损伤等。

无论这些运动员是否知晓，他们就是在进行交叉训练。

交叉训练的好处日益受到关注，其中之一即是预防运动损伤。

什么是交叉训练 交叉训练是运用多种练习来达到全面调整的效果。

交叉训练中所使用的活动超出了与某运动项目相关的常规练习和训练方式。

这些练习可使机体从特定运动的例行练习中解脱出来，从而使肌肉、肌腱、骨、关节和韧带得到短暂的休息。

这些训练使肌肉在不同的角度或阻力下收缩，并使运动员均衡发展。

在运动员进行调整期间，交叉训练是一种可使身体从平时的特定运动项目训练中得到休息的有效方法。

任何一种练习或活动皆可用于交叉训练，只要不是与特定运动项目有关的技能即可。

负重练习在交叉训练中经常用到。

游泳、骑自行车、跑步甚至滑雪均可用于交叉训练。

当快速伸缩复合练习作为交叉训练的一种方法时它又再度流行起来。

有关交叉训练的评论 交叉训练可使肌肉在不同的角度和位置下工作，进而使不同肌群得以均衡发展。

但是交叉训练不能提高运动项目所需的特定技能或特定运动的身体能力。

一个足球运动员如果在整个夏季里只进行3~5公里的慢跑训练，最后必然体重增加，致使其在赛季开始前就无法保持足球队员的体形了。

交叉训练不能作为一种独立的体能训练方法，故还是需要进行特定运动项目的训练和技能训练的。

高冲撞类项目如篮球、足球或者跑步均可对骨骼系统施加很大的机械力。

交叉训练可以帮助减轻这些冲击或震动，但是有些特殊项目的运动员有必要为适应其项目特点而进行冲击训练。

一个跑步运动员若将在水中跑作为唯一的训练方式的话，若要求其在坚硬地面上跑步或训练，则很可能发生小腿或其他部位损伤。

这是由于其身体尚未适应在坚硬地面上运动所受到的应力，因而可发生相应的损伤。

直接进行大强度交叉训练而不是循序渐进地进行亦可导致损伤的发生。

因此，进行交叉训练时逐步提高强度、时间和频率是很重要的。

<<运动损伤解剖学>>

编辑推荐

《运动损伤解剖学》作者（布拉德·沃克）将现实生活中的实践经验与理论知识相结合，用一种浅显易懂的方式将复杂的保护措施、治疗方法以及处理技巧等描述出来。

<<运动损伤解剖学>>

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>