



新世纪高职高专
基础类课程规划教材

大学体育与健康

DAXUE TIYU YU JIANKANG

(第二版)

新世纪高职高专教材编审委员会 组编

主 编 殷志栋 陈庆合 张天雷



大连理工大学出版社
DALIAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS



扫描全能王 创建

第四节 平四步	146	第二节 健美操基本动作要素	176
第五节 恰恰舞	153	第三节 健美操组合套路	183
第六节 集体舞编排方法	155	第十三章 轮 滑	187
第十一章 形体训练	156	第一节 轮滑运动的发展简况	187
第一节 基础知识	156	第二节 轮滑运动的装备	187
第二节 基本姿态与位置	157	第三节 轮滑运动基本技术	189
第三节 扶把基本动作	162	第十四章 游 泳	197
第四节 基本舞姿	167	第一节 熟悉水性	197
第五节 离把基本动作	170	第二节 游泳技术	200
第六节 综合表演练习	171	第三节 游泳相关知识介绍	204
第十二章 健美操	175		
第一节 健美操基本理论	175		

第3部分 大学生心理健康与训练

第十五章 大学生心理健康与体育教学	209	第十七章 野外生存	242
第一节 心理健康的评定	209	第一节 野外生存的必备品	242
第二节 大学生的心理健康	214	第二节 野外生存的基本知识	243
第三节 心理训练的方法	219	第三节 野外觅食和寻找水源	244
第十六章 定向运动	231	第四节 无具野炊	246
第一节 定向运动简介	231	第五节 野外设营	247
第二节 定向地图与指北针	235	第六节 野外急救常识	250
第三节 检查点说明表及术语诠释	238		

第4部分 运动损伤与传统养生

第十八章 运动处方	255	第二节 《学生体质健康标准》测试的操作方法	267
第一节 运动处方概述	255	第二十章 民族传统养生	273
第二节 运动处方的锻炼形式	257	第一节 简化太极拳	273
第三节 常见的运动损伤和简易应急处理及预防措施	260	第二节 健身气功五禽戏	285
第十九章 大学生健康标准	264	第三节 八段锦	289
第一节 大学生体质健康标准	264	参考文献	293



第三节 常见的运动损伤和 简易应急处理及预防措施

一、常见的运动损伤与处置

体育锻炼由于某些意外原因,有时可能发生一些运动损伤,必须采取正确有效的方法处置,尽量避免伤势加剧。伤情严重时要迅速而安全地转送医院诊治。常见的运动损伤如下:

(一)开放性软组织损伤

这类损伤伤口与外界相通,有出血和组织液渗出,容易引起感染,主要有擦伤、撕裂伤和刺伤。

1. 擦伤

擦伤是人体皮肤与器械、地面或绳等粗糙物件发生急剧摩擦所致。如跑步时摔倒或体操运动时身体摩擦器械而引起皮肤组织出血,或有组织液渗出。小面积皮肤擦伤可用生理盐水或冷开水洗净伤口,并经双氧水消毒后,用红汞或龙胆紫液涂抹,但面部擦伤不宜涂龙胆紫液。关节附近的擦伤,不宜采用暴露治疗,以免干裂而影响活动,处理时可在伤口上涂抹磺胺软膏或抗菌素软膏,并用消毒敷料覆盖包扎。大面积擦伤或伤口有煤渣、碎石、砂粒等污物时,应用消毒的镊子小心取出,创伤面处理后用凡士林油纱布敷盖包扎。

2. 撕裂伤

撕裂伤是受到突然强烈撞击所引起的皮肤和软组织裂开的损伤,以头部、额部和面部较多,如体操中头部碰撞器械,使头部破裂;打篮球时眉弓被对方肘部碰撞引起眉际撕裂。裂口大时,则需止血和缝合伤口,必要时注射破伤风抗毒血清,以防破伤风症。

3. 刺伤

刺伤是指细长尖锐物刺入人体的损伤。如跑、跳鞋的钉子,标枪或其他器械上的木刺刺入体内。刺伤的伤口一般都细小而深,往往易带入污物碎片,应先将其取出,再处理伤口。如伤口小而浅,消毒后撒上消炎粉,用消毒纱布或凡士林油纱布敷盖包扎。如伤口深而宽,除需缝合外,还应注射抗菌素与破伤风抗毒血清。

(二)闭合性软组织损伤

这类损伤无裂口,出血都积聚在组织内,故称闭合性损伤。它包括关节、韧带的扭伤和肌肉、肌腱的拉伤及挫伤。

1. 扭伤

扭伤是由于外力间接作用使关节发生超常范围的活动,造成关节囊、韧带和肌腱的损伤,常见的有投掷和排球扣球时出现的肩、肘关节扭伤,运动中跳起落地时失去平衡致使膝、踝关节的扭伤等。主要症状是伤处疼痛、肿胀,韧带损伤处有明显压痛、皮下淤血。



轻度扭伤可按软组织损伤处置,伤情好转后,进行功能性练习。严重损伤患者应及早去医院治疗。

2. 拉伤

拉伤是指在外力直接或间接作用下,使肌肉过度主动收缩或被动拉长时引起的损伤。如短跑后蹬时大腿后群肌肉的拉伤,压腿、劈叉等练习时因肌肉拉长范围超过了原来伸展程度而致伤。损伤后伤处肿胀、压痛、肌肉痉挛,可摸到硬块,严重的会肌肉撕裂。轻者可立即冷敷,局部加压包扎,抬高患肢,24 小时后进行理疗和按摩。若发现肌腱完全断裂,在加压包扎急救后,立即送医院手术治疗。

3. 挫伤

挫伤是因撞击器械或练习者之间相互碰撞而造成的损伤。单纯挫伤在损伤处出现红肿,皮下出血,并有疼痛。可采用冷敷和加压包扎,抬高患肢或外敷中药,24 小时后,可按摩或理疗,进入恢复期可进行一些功能性锻炼。内脏器官损伤时,则出现头晕、脸色苍白、心慌气短、出虚汗、四肢发凉、烦躁不安,甚至休克。若发生挫伤必须及时抢救,采用抗休克措施,让伤员安静平卧,注意保暖,急速送医院检查和治疗。

(三) 关节脱位

因受外力作用,使关节面失去正常的连接关系,叫关节脱位,又称脱臼。它分为完全脱位和半脱位(错位)两种。严重的脱位可使关节囊撕裂,关节周围的韧带、肌腱及附着组织损伤。运动中发生的关节脱位,大多是间接外力撞击所致,如摔倒时用手撑地而引起的肘关节或肩关节脱位。脱位时有疼痛、压痛、肿胀、出现畸形、关节功能障碍等症状,可采用长度和宽度相称的夹板固定伤肢,或将伤肢固定在自己的躯干、健肢上,防止震动,迅速送医院治疗。如没有把握做整复处置,切不可随意做整复手术,以免加重伤害。

(四) 骨折

这类损伤是身体某部位受到直接或间接的暴力撞击而造成的。如踢足球时小腿被踢,造成胫骨骨折;摔倒时手臂撑地导致尺骨或桡骨骨折;跪倒时造成髌骨骨折等。这是比较严重的损伤,分为闭合性和开放性骨折、完全性和不完全性骨折。骨折时患处立即出现肿胀,皮下淤血,有剧烈疼痛,肢体失去正常功能,肌肉产生痉挛,有时骨折部发生变形,移动时可听到骨摩擦声,严重骨折伴有出血和神经损伤,发烧、口渴,直至休克等全身性症状。若发生骨折必须及时安全护送到医院,护送时,要采用正确的搬运方法,适当牵引,动作要轻,防止伤肢移位,对开放性骨折,切勿把刺出皮肤的断骨送回伤口,以免污染。

二、运动损伤的应急处理

运动损伤的应急处理是对突然发生的损伤做初步的临时性紧急处理,以防止伤情加重,减轻疼痛,保护伤员生命,为进一步治疗创造条件。



(一)冷敷

这种处理方法常用于急性闭合性软组织损伤,可以使血管收缩,减轻局部充血,不仅有止血作用,而且也能起到退热、消炎、镇痛和减轻局部肿胀的作用。冷敷时用冷水浸透毛巾放在伤部,3分钟左右更换一次,有条件地使用氧乙烷喷射。如天气不太冷,可将伤肢直接浸泡在冷水中,但时间可缩短些,冷敷后擦干皮肤,以免影响血液循环。

(二)止血

血液是维持生命的重要物质,失血量达全身血液量的40%就会危及生命,所以,止血是运动损伤应急处理的重要步骤。止血的方法很多,必须根据不同的出血部位和出血性质,采用不同止血方法。一般小动脉和静脉出血可用加压包扎止血法,对于较大的动脉出血,在紧急情况下,须先用指压止血法。指压止血法包括直接指压法和间接指压法两种。直接指压法即用指腹直接压迫在出血部位,但因手指直接接触及伤口,容易引起感染,所以最好敷上消毒纱布后进行指压。间接指压法是用指腹压迫在出血动脉近心端搏动的血管处,以阻断血流,从而达到止血目的。这是临时性急救中常采用的方法。

三、常见的运动性生理反应和处置

运动时,使人体生理活动过程的有序性受到暂时性破坏,从而出现某种生理反应,称为“运动性生理反应”。

(一)运动中腹痛

1. 产生的原因和症状

运动中腹痛多数在中长跑时产生,主要是由于准备活动不充分,而运动又过于剧烈,或跑得过快,内脏器官未能达到竞赛状态,致使脏腑功能失调,引起腹痛;也有的是因为运动前吃得过饱,饮水过多以及腹部受凉,引起胃肠痉挛;少数是由于运动时间过长或过于剧烈,使下腔静脉压力上升,引起血液回流受阻,或者因肝脾淤血,膈肌运动异常,致使两肋部胀痛。

2. 处置方法

一般可采用减慢跑速,加深呼吸和按摩疼痛部位等方法,可使疼痛现象减轻或消失。如疼痛仍不减轻,而且加重,就应停止运动,并口服十滴水或普鲁苯辛(每次一片),或揉按内关、足三里、大肠俞等穴位。如仍不见效,则应到医院做进一步检查。

(二)肌肉痉挛

1. 产生的原因和症状

在运动时,常常会遇到局部肌肉痉挛性收缩,而不能放松,疼痛难忍,痉挛处肌肉坚硬,而且一时不易缓解,这种现象称肌肉痉挛,俗称抽筋。其原因很多,而主要是肌肉受到寒冷刺激,如游泳时受冷水刺激,冬季户外锻炼受冷空气刺激;准备活动不够,或肌肉猛力收缩,也可发生肌肉痉挛。



2. 处置方法

对痉挛部位肌肉做牵引,如大腿股四头肌痉挛,可用力使小腿弯曲紧贴大腿,然后伸直小腿,反复多次;小腿腓肠肌痉挛,可伸直膝关节,用力将足背伸直,并配合按摩、推摩、揉捏、叩打等方法,以促使痉挛缓解和消失。

(三) 运动性昏厥

1. 产生的原因和症状

因剧烈运动或长时间运动,使大量血液积聚在下肢,回心血量减少,使脑部突然血液供给不足而发生一时性知觉丧失的现象,称运动性昏厥。其症状是全身无力,头昏耳鸣,眼前发黑,面色苍白,失去知觉,突然昏倒,手足发凉,脉搏慢而弱,血压降低,呼吸缓慢等。

2. 处置方法

应立即使患者平卧,脚部略高于头部,并进行由小腿向大腿、心脏方向推拿或拍击。同时点压人中、合谷等穴位,必要时让患者闻嗅氨水。如有呕吐,应将患者头偏向一侧;如停止呼吸,应立即进行人工呼吸;轻度休克者,可由同伴搀扶慢慢走动,即可消失症状。

(四) 运动性中暑

1. 产生的原因和症状

在炎热高温的环境中,长时间进行锻炼,尤其是头部缺乏保护,被烈日直接照射的情况下,极容易发生中暑。轻度中暑仅出现头晕、头痛、呕吐现象,逐步发展为体温升高,呼吸急促,皮肤灼热干燥,严重中暑可出现精神失常、虚脱、抽搐、心率失常、血压下降,甚至昏迷危及生命。

2. 处置方法

首先将患者扶到阴凉通风处休息,同时采取降温、消暑手段,如解开衣领,额部冷敷,喝些清凉饮料,并补充生理盐水或葡萄糖等。严重患者,经临时处理后,应迅速送医院治疗。



思考题

1. 简述运动处方的分类。
2. 运动损伤产生的原因是什么?
3. 闭合性软组织损伤应当如何处理?
4. 简述运动中腹痛的处理方法。

