# 运动损伤的预防及处理

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2024-08-18

*体育教案－理论课---运动损伤的预防及处理教学内容：运动损伤的预防及处理教学任务：1、了解运动损伤的概念及发生原因；2、对常见的运动损伤掌握简易的处理方法。一、运动损伤的概念和分类：1、定义：体育运动中，造成人体组织或器官在解剖上的破坏或生...*

体育教案－理论课---运动损伤的预防及处理

教学内容：运动损伤的预防及处理

教学任务：1、了解运动损伤的概念及发生原因；

2、对常见的运动损伤掌握简易的处理方法。

一、运动损伤的概念和分类：

1、定义：体育运动中，造成人体组织或器官在解剖上的破坏或生理上的紊乱，称为运动损伤。

2、分类：运动损伤按时间可分：新伤和旧伤；

按病程可分为急性损伤和慢性损伤；

按性质可分为开放性损伤和闭合性损伤；

按程度可分为轻度、中度损伤和重伤。

二、运动损伤发生的原因：

1、认识不足，措施不当。对运动损伤预防的重要性认识不足，未能积极地采取有效的预防措施，易导致运动损伤的发生。

2、准备运动不足：

A、不做准备活动就进行激烈的体育活动，易造成肌肉损伤、扭伤；

B、准备活动敷衍了事，在神经系统和各器官系统的功能尚未达到适宜水平；

C、准备活动的内容不得当；

D、过量的准备活动致使身体功能不是处于最佳状态而是有所下降。

3、不良的心理状态：如缺乏经验、思想麻痹、情绪急燥；或在练习中因恐惧、害羞而产生犹豫不决和过分紧张等。

4、体育基础差、身体素质弱，或动作要领掌握不正确，一时不能适应体育活动的需要，或不自量力，容易发生损伤事故。

5、不良的气候变化。如过高的气温和潮湿的天气，导致大量出汗失水；在冰雪寒冷的冬季易发生冻狎或其它损伤事故。

6、组织纪律混乱和违反活动规定也是造成伤害事故的原因。

三、运动损伤的预防

1、学习运动创伤的预防知识，克服麻痹思想。

2、遵守纪律，听从指挥，做好组织工作，采取必要的完全措施，如：检查运动场地和器材，穿着合适的服装与鞋子。

3、在激烈运动和比赛前都要做好准备活动。

4、要根据自己的情况选择活动内容，适当控制运动量。

5、掌握运动要领，加强保护和帮助。

6、加强医务监督，提高自我保健意识。

四、常见的运动损伤与处理

1、擦伤（皮肤表面受到磨擦后的损伤）

处理：A、轻度擦伤：伤口干净者一般只要涂上红药水或紫药水即可自愈。

B、重度擦伤：（首先需要止血）冷敷法（讲解）、抬高肢体法、绷带加压包扎法、手指直接指点压止血法。

冷敷法：可使血管收缩，减少局部充血，降低组织温度抑制神经的感觉，因而有止血、止痛、防肿的作用，常用于急性闭合性软组织损伤。

2、鼻出血（鼻部受外力撞击而出血）

处理：应使受伤者坐下，头后仰，暂时用口呼吸，鼻孔用纱布塞住，用冷毛巾敷在前额和鼻梁上，一般即可止血。

3、扭伤（当关节活动范围超过正常限度时，附在关节周围的韧带、肌腱、肌肉撕裂面造成）

重度扭伤处理：应先止血、止痛。可把受伤肢体抬高，用冷水淋洗伤部或用冷毛巾进行冷敷，使血管收缩，减轻出血程度，减轻疼痛。不要乱揉乱动，防止增加出血。然后在伤处垫上棉花，用绷带加压包扎。受伤48小时以后改用热敷，促进淤血的吸收。

4、挫伤（在钝重器械打击或外力直接作用下使皮下组织、肌肉、韧带或其它组织受伤，而伤部皮肤往往完整无损或只有轻微破损。）处理同（3）。

5、脑震荡（头部受天外力打击或碰撞到坚硬物体，使脑神经细胞、纤维受到过度震动。）

可分为轻度、中度和重度脑震荡。

处理：对轻度脑震荡的病人，安静卧床休息一、二天后，可在一星期后参加适当的活动。对中、重度的脑震荡，要保持伤员绝对安静，仰卧在平坦的地方，头部冷敷，注意保暖，及时送医院治疗。

6、脱臼（由于直接或间接的暴力作用，使关节面脱离了正常的解剖位置。）

处理：动作要轻巧，不可乱伸乱扭。可以先冷敷，扎上绷带，保持关节固定不动，再请医生矫治。

7、骨折（骨的完整性受破坏）

处理：首先应防止休克，注意保暖，止血止痛，然后包扎固定，送医院治疗。

思考题：

1、体育课中的准备活动有哪些作用？

2、运动损伤发生的原因有哪些？

3、预防运动损伤的注意事项有哪些？

3、止血的方法有哪几种？扭伤后如何处理？

板书设计：

运动损伤的预防及处理

一、运动损伤的概念和分类

二、运动损伤发生的原因

三、运动损伤的预防

四、常见的运动损伤与处理

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找