

<<运动损伤康复治疗学>>

图书基本信息

书名：<<运动损伤康复治疗学>>

13位ISBN编号：9787509127797

10位ISBN编号：7509127793

出版时间：2009-7

出版时间：人民军医出版社

作者：王予彬，王惠芳 主编

页数：440

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>

<<运动损伤康复治疗学>>

前言

2008年北京奥运会成功举办，中国竞技体育的精彩表现，极大地激发了亿万人民的体育热情，运动健身日渐深入人心，一个全民健身的时代正向我们走来，同时，我国竞技体育健儿亦将奋力攀登更加卓越的运动技术高峰。

然而，在竞技训练、比赛及健身运动中，准备不足、训练不当、技术失误等常常导致运动损伤。正确的诊断、治疗、康复是让运动员尽早恢复竞技水平、重返赛场的重要保证，同时也是全民健身运动得以健康发展的保障。

目前运动损伤方面的专著多侧重于关节、肌肉、韧带等运动系统损伤的诊治，由王予彬教授及多名运动医学及康复专家编写的《运动损伤康复治疗学》一书，除了对运动系统各部位运动损伤的诊治做了细致的阐述外，对运动中出现的内科、皮肤科、女性内分泌等问题也设专章逐一论述，更加完善和丰富了我国运动医学的相关内容，并成为本书的一大亮点。

王予彬教授在运动损伤及其相关领域已辛勤耕耘多年，积累了丰富的临床经验，硕果累累。

多位著名运动员有幸得到他的精心诊治而重返赛场，并取得辉煌战绩，更多热爱健身运动的人们因为他的医治而继续着健康幸福的人生。

相信本书对从事运动医学的中青年医师大有裨益，同时对各专业运动队教练员、运动员及健身运动爱好者也不失为一本有价值的专业参考书。

<<运动损伤康复治疗学>>

内容概要

作者在广泛收集国内外运动损伤基础研究、临床诊疗、康复技术最新成果的基础上，结合自己长期的临床工作经验和运动损伤防治经验，分16章系统介绍了运动损伤的原因、预防和治疗原则，常见运动项目损伤预防的基本知识，重点阐述了各类运动损伤的特点、临床表现、诊断依据、临床治疗、防治措施。

特别针对性地阐述了青少年、女性运动及运动伤的常见问题，运动与内科疾病的关系等。

内容全面系统，语言通俗易懂，适合康复科、运动医学、骨科医师，以及专业运动队教练员、运动员阅读参考。

<<运动损伤康复治疗学>>

书籍目录

第1章 总论 第一节 概述 一、运动损伤的基本原因 二、运动损伤的预防原则 三、运动损伤的治疗原则 第二节 运动损伤的康复 一、基本概念 二、康复目的与基本原则 三、康复评定 第三节 常见运动项目的损伤及其预防 一、体操、健美操 二、田径项目 三、篮球、足球、排球运动 四、乒乓球、羽毛球、网球运动 五、艇类运动与帆船运动 六、游泳运动 七、冰上运动 八、滑雪运动 九、摔跤 十、自行车运动 十一、拳击和散打运动 十二、击剑运动 十三、举重运动 十四、马术运动 十五、跳伞运动 十六、登山运动 十七、健身房健身运动 十八、白领职业病(办公室综合征)

第2章 运动损伤现代诊断技术 第一节 病史调查与物理检查 一、病史调查 二、物理检查 三、常见损伤部位检查方法 第二节 辅助检查 一、X线检查 二、超声检查 三、CT检查 四、磁共振检查 五、KT-2000测量仪 六、肌电图检查

第3章 运动损伤治疗原则与方法 第4章 上肢损伤 第5章 下肢运动损伤 第6章 脊柱运动损伤 第7章 运动性周围神经卡压与损伤 第8章 青少年运动损伤 第9章 运动头颅部损伤 第10章 运动胸部损伤 第11章 运动泌尿、生殖系统损伤 第12章 运动损伤内科问题 第13章 女性运动常见问题 第14章 口腔颌面部运动损伤 第15章 眼部运动损伤 第16章 耳鼻咽喉运动损伤 参考文献

<<运动损伤康复治疗学>>

章节摘录

插图：一、运动损伤的基本原因随着我国经济水平的提高，健身运动、体育锻炼已经成为人们生活的重要组成部分。

但与国外相比，我国在全民健身运动的科学指导方面差距很大，比如美国50%以上老年健身活动是在运动医学专家或健身教练指导下进行的，而我国具备类似条件的仅为10.96左右，这就是我国健身运动、体育锻炼意外损伤发生率高的主要原因之一。

运动损伤专家的主要任务就是从分析、研究运动损伤发生的基本原因着手，力求达到预防运动损伤，降低运动损伤发生率的目的。

人体各部位都有其自身的解剖弱点，而各项健身运动、体育锻炼项目的技术要求不同，人体在适应这些技术要求的过程中，受各种环境、条件的影响，不可避免地会发生运动损伤。

了解并重视引起运动损伤的基本原因，对预防运动损伤有着积极的意义。

运动损伤的基本原因有以下几类。

（一）未进行热身活动。

或热身活动不合理热身活动，又称运动前准备活动。

未做准备活动或准备活动不充分，就开始正式活动，身体各系统不能适应突然增加的运动量，不能协调肌肉的收缩，失去保护肢体、关节的功能，易致运动损伤。

因为良好的肌肉力量是预防骨关节损伤的重要因素。

如加强股四头肌锻炼，对预防髌骨软骨病会起到重要作用。

以下是热身活动不合理的常见情况：热身活动量过大，如铁饼运动员应控制膝发力的专项锻炼与辅助练习的数量，这对新手更为重要；热身活动内容安排不当，不能与专项内容很好结合，或缺乏专项准备活动；热身活动违反循序渐进的原则，一开始速度过快，用力过猛等都可能引起损伤；未掌握好热身活动的时间，如离正式训练或比赛时间过长或过短。

<<运动损伤康复治疗学>>

编辑推荐

《运动损伤康复治疗学》是由人民军医出版社出版的。

<<运动损伤康复治疗学>>

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>