

运动伤害会防护



学习目标

- 1.了解造成运动伤害的原因；
- 2.掌握预防和治疗运动损伤的方法。



想一想

同学们，你们知道运动中
为什么会受伤吗？



一、造成运动伤害的原因



知识屋

运动伤害是指由于参与运动所造成的伤害。许多时候，这种类型的伤害是因参与某特定体育活动使得人体某一部位发生过度使用所引起的身体组织、器官的损害、病变或生理障碍。



1

设施存在安全隐患

2

热身运动不够

3

不熟悉运动规则

4

不遵守运动规则

5

未采取必要的保护措施



想一想

我们应该如何减少运动伤害的发生，防患于未然呢？



二、预防运动伤害



案例

提前备战体育中考 低年级学生频受伤

2021年4月25日，武汉初三学生刚结束中考体育测试，不少低年级家长在了解评分标准后，开始让自家孩子开展训练计划，不少学生因突然加大运动量、运动不当受伤。

武汉市汉阳医院骨科就在23日接诊一位小男孩，后者表示自己右腿膝盖不能弯曲，对此该科副主任医师张卫华询问了孩子近期的运动情况，发现孩子因家长要求近期加大了运动量，再加上体重偏胖，本就承受巨大压力的膝关节出现了无菌性炎症。张卫华医生也就此告诫家长们，运动应该循序渐进，运动前也要充分热身，让身体进入兴奋状态。

来源：楚天都市报



1.认真做好体育运动前的热身运动。



2.注意体育活动的穿着和精神状态。



3.体育课上，听从老师的安排。



4.进行体育活动前，仔细检查场地、设施的安全性。



5.认真遵守运动规则。



6.定期进行身体检查，了解自身身体健康状况，以便确定参加锻炼的禁忌。



论一论

如果运动中不幸受伤了，该怎么办？



三、受伤后如何急救



擦伤



各种运动都可能引起擦伤。如果擦伤的部位较浅，只要用清水把伤口洗干净即可。如果擦伤部位较脏或渗血，可以先用生理盐水清洗，再涂上碘伏。



肌肉拉伤



表现为伤处肌肉疼痛、肿胀。应立即停止运动，先用冰块或冷毛巾冷敷15-20分钟，然后寻求医生帮助。拉伤当下切忌搓揉或热敷。



挫伤



在运动中多见于各类撞伤，
比如脚踢到足球门柱、头
顶到篮球架等。临时处理
方法也是冷敷。



扭伤、脱臼



方法比较复杂，应立即到校医务室或医院交由医生处理。



四、其他注意事项



1.肌肉拉伤早期不建议立即用药。



2.扭伤了脚不要急着脱鞋。

运动鞋鞋带一般系得比较紧，勉强

脱下只会让受伤的部位更加疼痛。



同学们，今天所学的内容都记住了吗？





随堂测评

1.摔伤后初期最简单的止痛方法是：

- A.冷敷
- B.热敷
- C.冷敷和热敷交替进行

2.下列关于冷敷的说法正确的是：

- A.冷敷不宜时间过长，5分钟即可
- B.冷敷可以使伤口的出血量减少，有助于消肿
- C.冷敷时最好将冰块直接放在疼痛部位

3.冷敷每次应持续多长时间效果最佳？

- A.0-5分钟
- B.15-20分钟
- C.30-60分钟

参考答案：
1.A 2.B 3.B





随堂测评

4.关于运动与健康的关系，下列说法正确的是：

- A.运动越多越剧烈，对身体越有好处
- B.生命在于静止，能不动就不动
- C.适量的运动能够提高我们的身体素质

5.下列哪些情况可能会造成运动伤害？（多选）

- A.运动设施存在安全隐患
- B.热身运动不够
- C.不遵守运动规则
- D.未采取必要的保护措施

参考答案：
4.C 5.ABCD



谢谢观看

