

<<运动损伤的预防>>

图书基本信息

书名：<<运动损伤的预防>>

13位ISBN编号：9787117147101

10位ISBN编号：7117147105

出版时间：2011-10-1

出版单位：人民卫生出版社

作者：Roald Bahr,Lars Engebretsen

页数：226

译者：王正珍

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>

<<运动损伤的预防>>

内容概要

本书的主要目的是阐明减小运动损伤发生危险性的方法，使每一个参加运动的人从中获益。虽然预计主要的读者群体是在运动队工作的医生、训练人员和物理治疗师，但是教练组成员应该是本书更重要的读者群体。尽管我们认为读者应该具备基本的人体解剖学和生理学知识，但最终的主要读者群体很可能还是运动员。考虑到这些读者群体，我们尝试撰写一本方法全面、内容实用且容易理解的著作。

<<运动损伤的预防>>

作者简介

王正珍，1983年毕业于原山东医学院临床医疗系。

北京体育大学教授，博士生导师。

现任北京康复医学会理事、中国体育科学学会运动医学分会委员等职。

从事医学教学、运动医学教学、科研工作近30年。

先后参加多项国家级和主持多项省部级课题。

主要研究方向是大众健身理论与应用、慢性疾病运动干预。

研究成果获中国体育科学学会一等奖。

在国内外学术期刊发表论文50余篇，主编学术专著2部，译著2部，编写、翻译各类教材180余万字。

本书的出版得到“高等学校学科创新引智计划资助—1308045” (the III Project{08045)项目的资助。

<<运动损伤的预防>>

书籍目录

第一章 运动损伤预防的重要性

- 第一节 损伤预防的重要性
- 第二节 损伤预防的基本依据
- 第三节 运动与健康
- 第四节 运动损伤预防的前景

第二章 运动损伤预防的系统方法

- 第一节 运动损伤预防研究的程序
- 第二节 运动损伤的监督
 - 一、损伤的定义
 - 二、损伤的分类
 - 三、损伤的严重性
 - 四、损伤的复发
 - 五、暴露
- 第三节 损伤原因的确定
 - 一、危险因素
 - 二、病因学
 - 三、可以改变和不能改变的危险因素
 - 四、损伤机制
- 第四节 干预方法和计划的制订
 - 一、损伤前的干预方法
 - 二、损伤时的干预方法
 - 三、损伤后的干预方法
 - 四、主动干预与被动干预
- 第五节 损伤预防计划的执行

第三章 建立和管理队内损伤预防计划

- 第一节 危险因素管理原则
 - 一、危险因素的识别和评估
 - 二、危险因素的控制：损伤预防
 - 三、达成共识
 - 第二节 医护人员的作用
 - 一、建立队内损伤监测计划
 - 二、赛季分析：评估训练和比赛计划
 - 三、赛季前筛查：赛前测试或年度测试
 - 四、监测处于“危险”中的队员或运动队，如：体适能、技术和“行为”
 - 五、伤后重返赛场
 - 六、与损伤管理和预防有关的教育
 - 七、紧急事件管理要求的确定
 - 八、损伤危险因素管理的协调
 - 第三节 设备器材
 - 一、设备器材的国际和国内标准
 - 二、行为适应
 - 三、设备器材的检查和维修
 - 四、训练
- #### 第四章 踝关节 损伤的预防
- 第一节 运动中踝关节 损伤的流行病学

<<运动损伤的预防>>

一、踝关节损伤

.....
索引

<<运动损伤的预防>>

章节摘录

版权页：插图：因此，谨记危险性在重复参与下会发生改变是非常重要的。

这不仅仅是因为诸如天气、场地或设备等外部因素的改变，还因为通过参与运动使内部危险因素也发生了改变。

具体来说，一个容易发生组织损伤的运动员可以通过重复训练或技术适应使力量增加，从而降低组织损伤的发病危险性。

但与此同时，重复运动也可能产生微创，削弱组织并增加损伤的发病危险性。

除此之外，运动员基于对损伤危险性的认识可能改变他们的行为，技术风格，甚或护具的选择。

即使对单一运动员来说，这些情况一般也都不是恒久不变的。

在一个赛季的训练或比赛期，适应或改变都常常发生。

Meeuwisse等于2007年曾对这些行为因素进行了详细叙述。

三、可以改变和不能改变的危险因素判断出一个危险因素是损伤原因后，预防损伤的最好的方式便是改变危险因素。

例如，肌肉力量差可以通过力量训练改变，本体感受差可以通过平衡训练来改善。

除此之外，假如损伤危险因素是人工草场，那么我们可以尽可能使用草地而使之降到最低。

但是，在一些情况下，危险因素并不能改变、消除或调整。

即使这样，不可改因素（如：性别）在运动损伤预防中也一样重要，因为可以据此定位干预方法实施中，哪些群体的运动损伤危险性更高。

例如，女性在足球、篮球和手球的运动中，前十字韧带的损伤危险是男性的4~6倍。

基于此，前十字韧带损伤预防计划实施中应以女运动员为首要目标群体。

<<运动损伤的预防>>

编辑推荐

《运动损伤的预防》由人民卫生出版社出版。

<<运动损伤的预防>>

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>