

最新运动损伤及预防心得体会(优质5篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

运动损伤及预防心得体会篇一

可以说，在运动中发生损伤是很常见的，运动损伤中急性多于慢性，急性损伤治疗不当、不及时或过早参加训练等原因可转化为慢性损伤。

内因：训练水平不够、柔韧、力量、协调性差，生理结构不佳。

外因：准备活动不充分、场地、气温、湿度、上课内容不好，教练专业水平不够。

预防：选教练、场地及适当的课程，在正常天气情况下锻炼、准备活动充分、循序渐进。

处理：24小时前为急性期：方法：停止运动、冷敷、包扎、抬高受伤部位。

24小时后为恢复期：配合按摩、微动、康复或恢复性锻炼。

表现：人发冷，多汗、脸色白或红、头痛、晕、虚、筋疲力尽。

预防：教练或练习者要注意运动量的控制。

处理：离开热的地方，宽衣、湿衣。清醒后给他慢喝些水、注意观察，病人当天不要多运动。

表现：心悸、心动过速，运动后血压、脉搏恢复慢，内脏不适、血尿等；人发冷，多汗、脸色白或红、头痛、晕、虚、筋疲力尽。

原因：训练方法不对、不循序渐进、系统训练，运动量大、训练时间多长、休息不充分等。

预防：安排合理的训练时间、计划，注意劳逸结合。

处理：调整锻炼计划，运动量，循序渐进、进行系统训练、全面训练。

表现：头晕、眼发黑、心难受、脸苍白，手发凉，严重时晕倒。

原因：动时血液都供应下肢、突然静止运动时静脉回流不够，脑缺血缺氧，产生脑贫血。

预防：强度运动后，不要马上停止运动。

处理：让患者平卧、脚垫高、头低于脚，从小腿顺大腿按摩。

掌握到简便的处理方法对于按时急救是非常重要的，往往也不会产生什么大的问题，之后注意预防就没什么了。

运动损伤及预防心得体会篇二

据资料统计，运动环境低于摄氏10度时，25.82%的人最容易伤到膝关节，20.64%的人脚踝部容易受伤，17.76%的人会伤到腰部，大腿、臀部的受伤比例为8.9%，肩部为8.44%，小腿占到了8.2%。而不同的运动项目又各有其不同的创伤多发部位，比如羽毛球易伤腰、踝、膝、腕。

1、动作要规范。调查显示，技术动作不正确而导致的运动损

伤占35.6%，排在损伤原因的第一位。

2、选择合适场地。调查显示，16.98%的运动损伤与场地不合格有关。

3、进行充分的准备活动。27.8%运动损伤的发生是因为准备不充分。

4、运动时会大量出汗，毛孔处于张开状态，寒冷的环境会使寒气侵入体内，导致肌肉紧张、痉挛，从而导致运动损伤。

5、由于运动后的大量出汗，电解质也会随汗液排除。及时补充可预防肌肉抽筋，最有效的方法就是喝运动饮料。如发生损伤，则应立刻停止运动，在患处敷上冰袋，20分钟后用弹力绷带包扎好，把患处举到比心脏高的位置就可以了。

肌肉痉挛就是我们常说的“腿抽筋”，它是一种强直性肌肉收缩，不能缓解放松的现象。

引发原因：冬季或清晨运动时，由于气温较低而多发；运动前未进行适当的准备活动，容易引起抽筋；或小腿肌肉受到冷的刺激，均会引起肌肉痉挛，抽筋。

处理措施：如果大家在运动过程中发生肌肉抽筋千万不要慌，用手握住抽筋一侧的脚趾，用力向腿部方向按压，另一手向下压住膝盖，使腿伸直，重复动作，待疼痛消失时对抽筋部位肌肉进行按摩。

温馨提示：在运动中要及时补充水分和电解质，以维持身体电解质平衡，尽可能减少抽筋的风险。

运动一段时间后，通常都会感到大腿和小腿的肌肉酸痛僵硬，尤其在隔天疼痛感最强。肌肉酸痛，属于运动中的正常生理现象。肌肉收缩产生能量的同时，氧气供应不足，乳酸堆积，

将刺激神经系统，引起疼痛。

发生原因：运动前的准备活动不够充分或者是运动后没有进行及时有效的拉伸放松，使得疲惫的肌肉没有得到良好的休息。

处理措施：运动中如果发生肌肉酸疼，可以适当的减小运动量，慢慢的降低运动的速度，拉伸或按摩发生酸疼的肌肉。(肌肉的拉伸方法我们在之前的康佰瑞课堂中都教过大家了哦!)

温馨提示：运动前的热身运动和运动后的拉伸放松是预防肌肉酸疼最直接有效的方法哦。

常见的是在运动时跌倒、滑倒而致的脚踝扭伤，扭伤时，脚踝发生剧烈疼痛。

发生原因：多发于一些运动姿势不正确的人群中。另外因为运动前热身不够全面容易引发脚踝扭伤;或者是运动场地不平整以及运动鞋不合适等都会引起脚踝的扭伤。

处理措施：一般来说，脚踝扭伤需要较长时间的恢复期。如果扭伤后能够对脚踝及时进行正确处理，能够大大改善损伤的严重性，缩短恢复期的时间。

脚踝扭伤处理措施遵循一个rice原则：

1.r(rest)休息：脚踝扭伤后应立即停止运动，制动休息，防止重复损伤和加重损伤。

2.i(ice)冰敷：损伤后应该及时根据所处的环境，寻找冰敷的条件，可以用冰棍和冰水等进行代替，置于脚踝处，冰敷10~15分钟。冰敷在早期最好每隔2~3小时进行一次，可以有效的防止肿胀的发生。

3.c(compression)加压包扎：为了有效的防止脚踝发生肿胀，可以利用绷带和其他有弹性的物件，对受伤脚踝进行加压包扎。

4.e(elevation)抬高扭伤脚踝：为了减少组织液的渗出和减轻脚踝的肿胀，可以将扭伤的脚踝适当抬高。

温馨提示：脚踝发生扭伤一定要等到完全治好才能再进行剧烈运动，否则可能还会再度扭伤，并且症状会更加恶化。

膝部疼痛对于很多运动的朋友来说是一个很头疼的问题。

发生原因：造成膝部疼痛的原因有很多，既有外界因素，也有内在原因。其中一个很大的原因是由于场地的原因，坚硬没有缓冲的场地对膝盖的冲击比较大，容易造成膝盖损伤，引起膝盖疼痛。还有就是运动者自身肌力弱，或者运动时的异常动作模式会导致大腿外侧的髂胫束比较紧，长时间得不到放松也会造成膝盖疼痛。

处理措施：如果出现膝盖疼痛，最好不要继续运动。疼痛比较严重的应该停止运动2~4周，同时在医生的诊断后口服一些抗炎药物，如布洛芬、芬必得、消炎痛等。除了药物治疗外，还应该在平时加强腿部的肌肉力量训练，增强膝关节周围的肌肉力量，从而增强膝关节的稳定性，对膝关节起到保护作用。我们还应该在运动前后多做做牵拉和放松，并用泡沫轴放松一下髂胫束，会对膝部疼痛起到缓解作用。

温馨提示：任何运动都不能忽视力量的训练，只有肌肉力量得到提升了，才能更好的开展其他运动。

足底筋膜为脚底部位的.厚组织，主要是提供脚底足弓的支撑力，并吸收足部动作时所产生的反作用力。足底筋膜在脚底跟骨的前方，从脚后跟部往五个脚趾头呈放射状，向前延伸成一张扇形而附着在趾骨上。如果足底筋膜长时间的处于伸

张状态，或是受到局部的强力碰撞，就可能产生发炎的现象，也就是所谓的“足底筋膜炎”。

处理措施：在跑步中感到脚底疼痛或不舒服的时候应当及时停止运动，有条件的话应该及时冰敷，避免做足趾上翘的动作。平时也要多做足部的牵拉和放松，在此教给大家一个简单的用自我放松足部的方法，找一个网球，然后把脚踩在网球上，用自己的身体去按压网球，从而起到放松足底筋膜的作用，效果非常好，不信你就去试试看。

常发生在晨间空腹或其他进食后未得到足够消化时间的运动中。

发生原因：在正式运动前，未进行准备活动。心脏惰性大，不能适应运动负荷，引起呼吸肌紊乱“岔气”；或是饭后、饮水后，使肠系膜受到过分牵拉。

处理措施：运动过程中发生腹痛时，最好慢慢减速，直至停止运动。调节呼吸节奏，加深呼吸，可连续做多次深呼吸。同时用手按压腹部，可减轻疼痛。

温馨提示：发生腹痛时，切记不要突然停止运动，以免加剧疼痛，应缓慢减速，直至停止。

运动损伤及预防心得体会篇三

根据篮球运动的技术要求和基本特点，篮球运动损伤有跌倒，跳起抢球落地不正确，急停，急转，冲撞或因场地不平，或场地过滑而引起的急性损伤。轻者擦伤或韧带拉伤，重者可以发生骨折或脱臼。一般常见的有膝关节韧带损伤、踝关节韧带的扭伤或骨折，腰的急性扭伤、膝关节损伤等。对于不同的运动损伤，也有着不同的治疗方式。

1.1 关节韧带的扭伤

最常见的运动损伤即关节的韧带扭伤。这主要是由于篮球运动中跑跳动作频繁，高空拼抢激烈，且攻守换防转换快，急停、跳投等动作较多，如抢篮板、抢断球、盖帽、急停跳投等身体急速变换的动作，等原因而引起的关节周围软组织损伤。踝关节扭伤后，受伤部位应尽快进行冷敷。然后在患处进行加压包扎并抬高伤肢。根据伤情在24小时以后出血已完全停止时可改用热敷、浸泡患处，并进行适当的手法治疗，目的在于消散瘀血。

1.2 关节损伤

关节损伤中较为常见和多发的为膝关节损伤。产生原因当膝关节处于半屈曲位时，此时关节的稳定性较差，半月板向后方伸移，此时突然的过力扭转、膝盖向内或外翻转导致半月板内外侧撕裂。半月板损伤是一种不可恢复性损伤，需要予以高度的认识和警醒。伤后可以用理筋手法进行按摩治疗。损伤初期可在患膝周围施以滚、按、揉，一指掸推法等手法，以活血化瘀，加速血肿消散。三到五天后，肿痛稍减应让患者进行股四头肌的舒缩锻炼，防止肌肉萎缩。

1.3 拉伤

拉伤是在比赛或运动中由于准备活动不充分，技术动作不到位及肌群协调性较差等自身原因所致的运动性损伤。

轻者会造成局部疼痛、肿胀、痉挛、压痛、瘀斑等，应立即予以冷敷、加压包扎、抬高伤肢等应急举措；严重时会造成肌肉或肌腱撕裂或断裂，此时应立即对受伤部位进行加压包扎、固定肢体后立即送往医院。

1.4 手掌、指关节挫伤

手掌及指间关节的损伤。其造成原因主要是由于接球动作不正确，从而使手指触球时受到正面或侧面外力的冲击，被动

的使掌指关节或指间节向背侧掌侧过度屈伸，引起关节囊撕裂，侧副韧带及关节软骨的损伤，致使手指活动受限，严重时可能出现手指畸形。

手指受伤后，先进行冷敷或用冷水冲淋或浸泡。损伤恢复期可用理筋消肿方法。用拇、食指揉捏患处，力量应柔和，然后用拇、食指由远端向近端推揉以促进消肿。治疗时应慎用摇法和拔伸法以免加重韧带、关节囊损伤。治疗后患者可进行屈伸练习。

2.1做好充分的准备活动

做准备活动的目的是提高中枢神经系统的兴奋性，加强各机体内部器官的活跃性，加速血液循环，使肌肉得到充分的血液，以增加其力量和弹性，并恢复因休息而减退了的条件反射性联系，为正式活动做好充分准备。

2.2加强易损伤部位的训练

平时多加强易损伤部位和个体相对较弱部位的训练，可以有效地提高机体功能，是一种预防运动损伤的积极手段。例如：为预防骸骨劳损，可用“站桩”的方法以提高股四头肌和骸骨的功能。如：为预防腰部损伤而加强腰腹肌训练，提高腰腹肌的力量等。

2.3加强自我保护意识

加强运动者自我保护意识也是预防运动损伤的重要手段之一。在日常篮球训练中应注意反应能力、灵敏能力、平衡能力等方面的训练，以及注意冲撞时自我保护等动作技能。

在激烈的篮球运动中，极易造成运动性损伤，预防损伤是关键，平时要使运动员们明确体育运动的目的性和运动损伤的危害及预防运动损伤的必要性；加强体育道德和精神文明教

育，使之遵守组织纪律和比赛规则。平时多加强易损伤部位和个体相对较弱部位的训练，并且在赛前一定要做好热身运动，使全身各部位充分活动开，尤其是踝关节。

运动损伤及预防心得体会篇四

在打羽毛球的过程中，由于下肢前后左右不停地反复多次奔跑，上肢无数次大力挥臂击球，腰腹、躯干处于连接上下肢运动，在运动中身体各部位负荷都大，如果运动量或内容的安排稍有不慎，某一局部负担过重，则会造成局部的损伤，如多次进行大力杀球，则膝关节局部肌肉负担过重；多次进行上网步法练习，则膝关节局部负担过重。为此，在运动中上下肢负荷安排要适当，密度大和密度小的内容要交替进行，并留意运动后身体个部位的反应，如感到某一局部负担过重，则应停止该局部的练习。

运动中技术动作不规范、不符合人体生理特点，是造成运动损伤的一个重要原因，技术动作合理、准确，不但运动起来省劲、舒服、漂亮，而且不易受伤。相反，技术动作不合理、笨拙，不但费力别扭，而且极易受伤。如上肢击球动作僵硬，用力不合理，不符合生理特点，易造成肩关节受伤。做上网步法时，如前脚掌着地、重心前冲，髌骨则易受伤。

力量素质是一切运动的基础。力量素质好，特别是小肌肉群力量好，能有效预防损伤。相反，肌肉力量差、伸展性不好是致伤的一大原因，对于运动是易出现损伤、力量有相对较弱的身体部位，应注意提高其机能和承受运动负荷的能力，特别是注意改善其肌肉力量和肌肉的伸展性，这是预防损伤的一种积极手段。

当身体疲劳时，身体各部位运动机能状况下降，易出现反应迟钝、动作协调、运动能力下降等反应。此时如仍然勉强参加运动，身体极易出现损伤，为此在进行羽毛球运动前和运动过程中应随时注意观察身体个部位肌肉的反应，有肌肉发

硬、酸痛或有“不愿意运动”的感觉时，则不再勉强进行比赛和训练。

比如：场地湿滑、过硬、不平、有异物。鞋袜不合适、鞋子过大、过小、或鞋底过硬、袜子薄以及球拍太重容易震伤手臂等等都对身体有损伤的可能。

运动损伤及预防心得体会篇五

据国内外研究证实，各项运动的损伤，都有其多发病和好发部位的规律性，北京运动医学研究所研究证实：体操易伤腰、肩、膝和腕；球类易伤膝、腰和手；短跑、跨栏、跳跃易伤大腿及部分肌肉等。运动损伤发病规律，主要与专项技术的要求、人体某些部位力量、柔韧等因素不足有关。消除运动损伤最根本办法是预防，其原则是必须在不忽视机体适应能力的基础上，从积极方面入手。

《篮球运动中常见的损伤及预防措施》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

1]按损伤的组织结构分类，可分为软组织损伤、骨折、脑震荡。

2、接伤后皮肤组织是否完整分类，可分为开放性损伤和闭合性损伤。

(2)闭合性损伤是由一次或几次较大的暴力所致。损伤的皮肤或粘膜未破裂，伤口不与外界相通。常见的有挫伤、扭伤、肌肉拉伤及肌腱肌炎等。

3、接受伤的病例过程分类，可分为急性损伤和慢性损伤。

(1)急性损伤是指由于瞬间遭受直接或间接的暴力造成的损伤。

(2)慢性损伤是指由于劳损或陈旧性劳损造成的损伤。

造成运动损伤的原因，可以说是多方面的，根据目前国内外运动损伤原因的综合研究材料来看，可将运动损伤产生的基本原因归纳为以下几个方面。

(一)对预防运动损伤的意义认识不足（建议在专业教练指导下训练）

运动损伤的发生，往往与体育教师、教练员、运动员对运动损伤的意义认识不足、缺乏必要的预防知识有关，特别是青少年，好魅心强，好奇心大，生活经验不足，思想上麻痹大意。脑子里根本没有预防的概念，心血来潮，忘乎所以，不顾客观的条件可能，盲目、冒失进行运动，特别容易发生损伤。

(二)准备活动存在问题（建议在专业教练指导下训练）

缺乏准备活动或准备活动不充分，是运动损伤的常见原因，在准备活动中，一般存在下列问题：

1、未做准备活动或准备活动不充分，神经系统和内脏器官没有充分动员起来，身体缺乏必要的协调性，肌肉的温度没有提高，力量和伸展性都不够，因而容易受伤。

2、准备话动的内容与运动的基本内容结合的不好，或缺乏专项准备活动，运动中负担较重的部位的机能没有改善，也容易受伤。

3、准备活动的量过大，使身体已经疲劳，进入正式运动时，身体机能不是处于良好状态，而是有所下降，这样也容易受伤。

(三)、技术上的问题（建议在专业教练指导下训练）

1、技术动作上的缺点和错误，违反了身体结构机能特点和运动的力学原理，所以容易受伤。

2、训练水平不够，一般身体素质训练，专项技术训练；战略战术训练以及心理素质训练不够与运动损伤的发生有密切关系。

(四)运动量过大（建议在专业教练指导下训练）

运动量安排不当，尤其是运动量过于集中，使局部负担过大，是在运动训练，特别是专项训练中造成损伤的主要原因。

(五)运动参加者的生理，心理状态不良（建议在专业教练指导下训练）

1、生理状态不良：睡眠或休息不好、带伤、疾病或伤病初愈，已及身体疲劳对，生理机能相对较低，肌力量较弱，动作协调性下降，引起损伤。此外，随着生理机能的下降，警觉性和注意力减退，肌体的反应迟钝，也是造成损伤的因素。

2、心理状态不良；运动员的心理状态与损伤的发生也有着密切的关系。如运动员心情不好，情绪不高，对训练和比赛缺乏自觉性和积极性，思想就不集中，也兴奋不起来，在这种情况下运动，必然容易受伤，或有急躁情绪，急于求成，信心不足，缺乏勇气，胆怯犹豫，自控能力差，赛前过于紧张，场上心慌意乱，也容易导致受伤。

（一）积极开展预防运动损伤的宣传教育工作，加强思想教育。首先是要加强体育运动的目的性教育，使从事体育工作的和参加体育运动的人对预防运动损伤的意义有个正确的认识，在体育教学中、训练中，必须把安全教育作为一个重要内容。要加强对学生进行组织性和纪律性的教育，培养他们遵守纪律、爱护同学的良好道德品质。

(二) 合理安排教学、训练、比赛

体育教师要认真钻研教材，充分了解教学训练内容中哪些技术动作不容易掌握，容易发生损伤，做到心中有数，事先做好预防准备。

(三) 做好准备活动

准备活动的内容与量，应依训练内容、比赛情况、个人机体状况，气象条件而定，严禁不做准备活动就进入正式运动。

(四) 加强易伤部位的训练

加强易伤部位和相对薄弱部位的训练，提高它们的机能是预防损伤的一种积极手段。在发展肌肉力量的同时，要注意发展肌肉的伸展性，这可防止肌肉拉伤。为了预防关节扭伤，就要增强关节周围的肌肉和韧带的力量，以加强关节的稳定性。

(五) 加强运动中的保护

在运动中应加强保护和自我保护。运动中适当的保护与帮助可增强运动员信心，避免一些意外事故的发生。此外练习者也应学会自我保护的方法，如从高处落地时必须以前脚掌着地，以增加缓冲作用，同时双腿屈膝并拢等；当重心不稳，摔倒时立刻屈肘，低头、团身以肩背着地顺势翻滚，而不要直臂撑地。

这类损伤分为开放性软组织损伤和闭合性软组织损伤两类。

(一) 开放性软组织损伤，包括擦伤、撕裂伤、刺伤等。

(1) 擦伤：身体某部位受外力擦伤，使皮肤被擦破出血或组织液渗出。如运动中摔倒，造成皮肤与地面发生摩擦，创面有

擦痕，并有出血或组织液渗出。

(2) 撕裂伤：因钝器打击或挤压所引起的皮肤和软组织开裂。以头部面部较多，创口不整齐且软组织损伤严重，引起出血和水肿。

(3) 刺伤：由于尖锐器物刺入皮肤所致，其创口有不同程度的深度和宽度；创缘整齐。

(二) 闭合性软组织损伤；闭合性软组织损伤包括挫伤，肌肉拉伤、关节扭伤等。

挫伤；是用钝力直接作用于人体，使局部软组织损伤。例如；运动中互相冲撞，被踢造成的挫伤，常见的有大小腿前部，另外头部、胸部、腹部及睾丸的损伤也很多。

肌肉拉伤；由于外力的直接或间接作用，使肌肉，肌腱和韧带过度牵拉引起的损伤。

关节扭伤；由于动作不慎，使关节发生了超常范围活动造成关节、韧带及肌腱的损伤。常见的有踝关节扭伤肩关节扭伤，膝关节扭伤等。

(三) 常见运动损伤的处理办法

擦伤：伤口较干净者，可用生理盐水或冷开水洗净伤口，周围用75%酒精消毒，伤面涂上2%的紫药水，不必包扎。暴露伤口使之干燥。如伤口内有砂石等异物，应先将异物挑出，然后用生理盐水洗净伤口，涂上紫药水，但面部不宜使用紫药水。

挫伤：症状是局部疼痛，肿胀，皮下出血，皮肤青紫。四肢、胸部挫伤应注意有无骨折，如单纯性挫伤，应立即包扎或冷敷。外敷跌打损伤药。疼痛较重者可服止疼药。

关节扭伤：症状是疼痛、肿胀、有皮下出血者可渐见青紫区，处理办法同挫伤。如疑有韧带撕裂或者并发骨折损伤者；可在加压包扎后请医生进一步检查和治疗。

治疗。

骨折：可分为开放性骨折和闭合性骨折两种。在体育活动中发生的多为闭合性骨折，其中以前臂发生骨折为多，其症状是伤处有剧烈疼痛感，并丧失正常活动功能，一般还有明显的畸形、肿胀和压痛，处理时要注意病人保暖，止痛、止血、防止休克、然后包扎固定送医院治疗。