

中医骨伤预防和治疗常见的运动损伤

向超

都江堰市天马镇中心卫生院 四川成都 611833

在日常生活和体育锻炼中,我们常常因为各种原因而导致运动损伤。这些损伤不仅影响我们的健康,还可能对日常生活和运动生涯造成严重影响。然而,中医骨伤作为一种具有悠久历史和深厚文化底蕴的医学体系,为我们提供了独特的预防和治疗运动损伤的方法。

一、中医骨伤对运动损伤的认识

在中医理论中,人体被视为一个有机的整体,各个部分之间相互依存、相互影响。运动损伤被看作是身体内外环境失衡的结果,可能与气血不畅、脏腑功能失调等因素有关。因此,中医治疗运动损伤时,不仅关注局部症状,更注重整体调理,以达到标本兼治的效果。

二、中医骨伤预防运动损伤的方法

1. 平衡饮食,滋养身体

中医强调饮食对身体健康的重要性。合理的饮食可以滋养身体,增强抵抗力,预防运动损伤。建议摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、鱼、禽类、豆类、蔬菜和水果等。同时,要避免过多摄入油腻、辛辣等刺激性食物。

2. 适度运动,强身健体

中医认为,适度的运动可以调和气血,增强身体素质,提高抵抗力。然而,过度运动则可能耗伤气血,导致身体疲劳和损伤。因此,建议根据个人体质和运动能力制定合理的运动计划,避免过度训练。

3. 热身与拉伸,预防损伤

在运动前进行适当的热身活动和拉伸练习,可以增加肌肉的弹性和关节的灵活性,减少运动损伤的风险。中医推荐的热身方法包括轻松的有氧运动、关节活动和肌肉拉伸等。

4. 按摩与推拿,舒缓肌肉

中医骨伤的按摩和推拿手法可以通过刺激经络和穴位,舒缓肌肉紧张,促进血液循环,预防运动损伤。在运动前后进行适当的按摩和推拿,有助于放松肌肉,减少运动损伤的发生。

三、中医骨伤治疗运动损伤的方法

1. 辨证论治,调理气血

中医骨伤治疗运动损伤时,会根据患者的具体症状和体质进行辨证论治。

中医骨伤常采用中药外敷和内服的方法治疗运动损伤。外敷中药可以直接作用于损伤部位,缓解疼痛和肿胀;内服中药则可以调节身体内部环境,促进组织修复和愈合。在使用中药治疗时,需根据医生建议合理用药。

(1) 中药外敷:

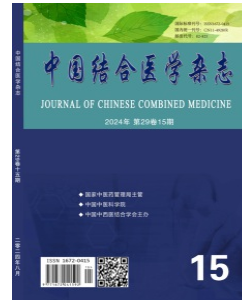
· 外敷药方:例如,可以使用含有红花、丹参、乳香、没药等成分的中药进行外敷。这些药物具有活血化瘀、消肿止痛的功效。将药物研磨成粉末后,加入适量的介质(如醋、酒或水)调成糊状,然后敷在损伤部位,用纱布固定。

· 作用机制:外敷中药可以直接渗透皮肤,作用于损伤部位,有助于缓解疼痛、减轻肿胀,并促进局部血液循环,从而加速组织的修复和愈合。

(2) 中药内服:

· 内服方剂:针对运动损伤,中医可能会开具具有活血化瘀、消肿止痛、强壮筋骨等功效的中药方剂。常见的中

来源期刊



中国结合医学

2024年15期

相关推荐

同分类资源

更多

- **[基础医学]** 优质服务模式应用于门诊护理管..
- **[基础医学]** 政工干部如何在医院人事管理工..
- **[基础医学]** 如何做好胃肠镜检查的术前准备
- **[基础医学]** 护理干预对提高胃肠镜检查合格..
- **[基础医学]** 房颤合并心力衰竭患者心脏结构..
- **[基础医学]** 基于脆弱性分析的风险护理模式..
- **[基础医学]** 环泊酚用于妇科宫腔镜手术全身..
- **[基础医学]** 调神助育:靳三针疗法治疗男性..
- **[基础医学]** 老年慢性病多病共患患者药物相..
- **[基础医学]** 正念认知干预对青少年抑郁障碍..

相关关键词

药成分可能包括桃仁、红花、当归、川芎、三七等。这些药物有助于改善体内血液循环，促进新陈代谢，从而加速损伤组织的修复。

· 服用方法：根据医生的建议，将中药方剂煎煮后饮用。注意要遵循医嘱的剂量和服用时间，以确保药物的有效性和安全性。

在使用中药治疗运动损伤时，务必咨询专业中医骨伤医师的建议。中医骨伤医师会根据患者的具体病情和体质特点，制定个性化的治疗方案。同时，患者也应注意观察病情变化，及时向医生反馈治疗效果，以便医生调整治疗方案。

2. 针灸与拔罐，疏通经络

针灸和拔罐是中医治疗运动损伤的常用方法。针灸可以通过刺激穴位，调和气血，缓解疼痛；拔罐则可以通过负压作用，促进局部血液循环，消除炎症和水肿。这些方法在专业医师的操作下，往往能取得显著的治疗效果。

3. 功能锻炼与康复，恢复功能

在治疗过程中，中医还强调功能锻炼与康复的重要性。根据损伤情况和恢复阶段，医生会制定个性化的康复计划，包括关节活动度练习、肌力训练、平衡与协调训练等。这些功能锻炼有助于逐步恢复损伤部位的功能，提高患者的生活质量。

四、中医与西医结合治疗运动损伤的优势

在实际治疗中，中医与西医结合可以充分发挥两者的优势。西医在急性期可以快速缓解疼痛、控制炎症；而中医则更注重长期调理和根治。通过中西医结合治疗，可以更有效地促进运动损伤的康复和预防复发。

五、总结

中医骨伤在预防和治疗运动损伤方面具有独特的优势和方法。通过平衡饮食、适度运动、热身拉伸等预防措施，可以降低运动损伤的风险；而在损伤发生后，中医治疗如辨证论治、中药外敷与内服、针灸拔罐以及功能锻炼与康复等方法，能够帮助患者尽快恢复健康。

同系列内容

1	规范化循证护理模式在小儿脑性瘫痪病人康复护理中的效果分析	481	2024-10
2	高频超声引导下富血小板血浆治疗网球肘疗效与超声表现分析	327	2024-07
3	综合护理联合优化处理流程对甲型H1N1流感患者预后的影响及危险因素分析	316	2024-07
4	公共知识与医院管理	289	2024-07
5	中医骨伤预防和治疗常见的运动损伤	489	2024-07
6	对于失眠，中医和西医分别有哪些建议和治疗手段？	911	2024-07
7	下肢创伤的常见原因和预防措施有哪些？	338	2024-07
8	原发性高血压的概述及诊疗	285	2024-07

查看全部

关于我们

期刊网介绍
服务条款
知识产权声明
联系我们

特色服务

学术通
定制服务
广告合作
友情链接

期刊合作

期刊合作
合作流程
商务合作
广告服务

产品服务

期刊大全
论文中心
期刊检索
论文检索

客服电话：400-889-0263

客服QQ：00000000 琼网文【2021】1550-113号
增值电信业务经营许可证：琼B2-20210322
出版物经营许可证：新出发龙华出字第(2021)009号
广播电视节目制作经营许可证：(琼)字第00779号

若发现您的权益受到侵害，请立即联系客服QQ(30444492)或邮箱(qikanoline@126.com)，我们会尽快为您处理

版权所有 ©2023 期刊网 冀ICP备2023044594号-1



