

2011年急救护理：网球运动受伤可自救_护士资格考试_PDF
转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/2/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E6_80_A5_c21_2155.htm

1 擦伤 擦伤可能是你最常遇到的伤害，擦伤只是皮肤表层擦破，可用消毒水清洁患部，再以无粘性的绷带包扎即可。

2 水泡 <http://ks.100test.com> 皮肤下面长出的淤水小水泡，是因湿气、压力和摩擦力所造成的可以戴上绒布腕带，或在球拍柄上拍粉这样可以避免手心流汗。

3 扭伤 来源：www.100test.com 网球运动有时需要做大幅度的动作，这可能会导致关节受伤。一般而言，当关节受到压力作用时会产生扭伤，但如果其力度超过关节移动范围时还会伤及韧带。

4 网球肘 原因：多是反手击球动作不正确或是球拍过重、过大造成的前臂肌肉紧张过度或肘关节有炎症。症状：肘部痛，从而转化为整个手臂疼。紧急措施：停止打球，用冰块按摩；缠绷带固定肘关节；必要的休息。预防和治疗：增加臂力练习；纠正错误动作；检查球拍的重量和大小，损伤发生后要进行按摩、超声波疗法、包扎石膏绷带等。注意：肘部出现疼痛后应立即休息，否则病情会复杂化。

5 肌肉拉伤 原因：背肌损伤是在下蹲击球或转体动作时造成的；腹部肌肉损伤是用力过猛发球或打高压球所致，或者肌肉负担过重引起的。三头肌损伤是由于肘关节的突然伸直或食指和拇指握拍太紧，妨碍手腕的运动所致。症状：肌肉有轻微撕裂感。预防和治疗：做好热身运动，使全身肌肉放松。拉伤后，对伤处进行冷敷，加压包扎。

6 踝部韧带拉伤断裂 原因：运动中剧烈变向或者鞋子不合适或网球场上表面起伏不平或踩球所致。症状：踝部剧烈疼痛。紧急措施：冷敷，包

扎绷带。预防和治疗：正确地选择鞋子；加强肌肉练习；运动时戴护踝。出现损伤后，用冷水泡；应用按摩方法。

7 膝关节疼 来源:百考试题网 原因：膝关节韧带紧张过度，球场地面坚硬，先天膝关节脆弱。症状：紧张剧烈运动或负荷过重时疼痛，伴有水肿。紧急措施：用冰块按摩；使用消炎软膏、超声波、缠绷带方法。预防和治疗：充分准备活动、加强关节力量练习、正确技术动作，膝关节的保护如变向跑、选合适的鞋子、戴护膝。更多信息请访问：百考试题护士网校 护士论坛 护士在线题库 护理学专业（护士）《相关专业知识》全真模拟试汇总 护理学专业（护士）《基础知识》全真模拟试题 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com