

最新运动损伤与预防心得体会(汇总5篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

运动损伤与预防心得体会篇一

参加体育锻炼可以强身健体，但如果运动方法不当则有可能造成运动损伤，受伤者不仅无法享受运动的乐趣，还会影响身心健康。

思考：造成运动损伤的原因。

主观原因：思想上麻痹大意，不注意科学的锻炼方法，忽视循序渐进和量力而行的原则，急于求成，不顾主客观条件的可能，盲目地或冒失地进行锻炼。在练习中对难度较大或不熟练的动作，产生畏惧和害怕心理，动作犹豫，过分紧张造成损伤；或是做节响音，损伤当时可能听到一声清脆的声音；在熟悉的动作时，疏忽大意，也容易发生损伤。

客观原因：不作准备活动或准备活动不充分；准备活动的内容与练习内容结合的不恰当；准备活动的量过大、时间过长。气温过高，湿度过大，容易发生疲劳和中暑；而气温过低或潮湿，容易发生冻伤或肌肉僵硬而被拉伤；场地不平，容易引起踝关节扭伤等。

（一）运动前的预防措施和准备工作

环境：检查体育场地是否有坑洼不平、湿滑等安全隐患；检查体育设施和运动器具是否完好无损、结实可靠；避免在受污染的'环境或恶劣天气中运动。夏季炎热环境中运动要防止

中暑，冬季寒冷环境中运动要注意保暖和适时增减衣物。

（二）运动过程中的基本要求

- 1、运动开始前要热身，结束后要放松：运动中负荷要适宜，量力而行，避免运动过度。
- 2、遵循动作要领，加强保护帮助，完成动作坚决果断。
- 3、精力集中，切忌精力集中，切记运动时注意力不集中。
- 4、遵循体育课堂常规和体育比赛带规则，杜绝嬉笑打闹，严禁粗野动作和故意伤害

（一）擦伤

处理方法：用生理盐水洗净创面，伤口周围用酒精或双氧水消毒，用碘伏等涂抹伤口，也可用创可贴保护伤口。伤口创面大、污染严重时要注射破伤风或抗病毒血清。

（二）关节扭伤

关节在外力的作用下，如果发生超出正常范围的活动就会造成关节周围韧带损伤。关节扭伤多发生在膝关节和踝关节处。受伤后扭伤部位会出现肿胀、疼痛的症状，伤后几天会出现青紫色的瘀血斑，之后疼痛逐渐减轻。

处理方法：关节扭伤后应立即停止活动，并对扭伤部位进行冷敷，将患处适当抬高。对于扭伤严重者应包扎补丁，并立即送医院治疗。

（三）、肌肉拉伤常见的几种拉伤：

1由于肌肉做主动的猛烈收缩，其力量超过了肌肉本身所能承受的能力。

2肌肉用力牵伸时超过了肌肉本身有的伸展程度，引起拉伤。

预防：

1准备活动——量力而行，不用力过猛。2注意练习场所的温度。

3拉伤后重新锻炼

（四）肌肉痉挛

抽筋，是肌肉持续不自主的强直收缩。

常见小腿腓肠肌，足底屈拇肌和屈趾肌。

原因：

1大量的排汗。

2肌肉快速连续收缩。

3寒冷的刺激。

预防：

1准备活动，量力而行，不用力过猛。

2注意练习场所的温度。

3拉伤后重新锻炼

急性闭合性软组织损伤的处理原则：终止运动：受伤后应尽快停止运动，以最舒适的姿势进行休息。

冷疗：受伤后立刻对伤处进行冷敷，或采用局部喷射冷冻剂，

以及冷水冲淋等办法，是局部血管收缩，以减轻伤情。伤情严重者，在伤后24-48小时内，每2小时进行一次冷敷，每次10分钟。然后方可转为热敷。

（五）踝关节扭伤是体育运动中最常见的一种关节韧带损伤。多发与篮球、足球、跳远、跳高、赛跑、滑雪和溜冰等运动中。

原因：踝关节的准备活动未充分做好，跑跳时用力过猛，落地的姿势不当，地面不平等。

（六）骨折

骨的完整性遭到破坏，成为骨折，一般是由于剧烈冲撞、摔倒等猛烈动作造成的。骨折属于比较严重的损伤，发生后伤处会有压痛、肿胀、皮下淤血、畸形、功能障碍等症状。

应急处理方法：开放性骨折后要立即止血，防止伤者休克。开放性骨折应尽快经骨折端进行固定，使伤处不再活动，以减轻疼痛并避免进行进一步损伤。固定要牢靠，松紧要适度，固定后及时送医院。

肱骨、前臂骨折：用两块垫板分别垫在内侧固定，用宽的三角巾把伤处固定于体侧。

运动损伤与预防心得体会篇二

跆拳道运动损伤主要表现为六种类型，损伤率最高的是关节扭伤，其次是肌肉拉伤，挫伤和韧带拉伤居中，骨裂和脱臼损伤最低。

由此可见，跆拳道损伤以急性损伤为主，因为跆拳道运动是对抗性项目，在平时实战中双方对踢造成损伤是很明显的，而每堂训练课踢腿动作都要在数百次以上，强度很大。

1、准备活动不充分，针对性不强

在没有能充分调动器官和神经系统的兴奋性下，肌肉关节韧带往往处于一种僵硬状态。

由于跆拳道是一项运动强度和幅度都是动作幅度较大的运动，在准备活动内容与训练内容结合的不完美或缺乏专项准备活动的情况下就直接投入正式训练，就会容易出现肌肉、关节、韧带的拉伤。

2、技术动作不正确或动作不协调容易出现运动损伤。

3、局部负荷过重，如果某块肌肉过度使用，造成肌肉的疲劳，从而引发运动损伤。

4、学生身体素质差，训练水平不高，力量、柔韧、协调性跟不上，在训练过程中因技术动作变形而导致动作错误或变形，就是引发运动损伤。

5、身体机能下降和不良的身体状态，都会导致力量和协调能力的下降，就会出现较多的错误动作。注意力的分散，会造成运动损伤的'发生。

6、对抗性强，是避免不了损伤的。

跆拳道的特点是具有极强的对抗性，在学生进行实战对抗的过程中不可避免的会出现一些软组织挫伤，扭伤等情况。

7、自我保护措施不当。

学生对于运动方式的知识了解不多，没有预防运动损伤的经验，也没有在损伤后及时处理的经验。

8、其他原因。

场地的不平整、硬、滑或衣服不合适，其实使用方法不当等，都会引起运动损伤。季节、气候变化也是导致机体损伤的一个因素。

1、全面提高身体素质，尤其是力量素质，提高易损伤部位力量，从而减少损伤的发生。

2、做好充分的准备活动。准备活动的内容和活动量应根据学习内容而定合理安排练习内容及运动量，在大负荷运动前，针对训练的部位做好充分的准备活动。

3、坚持循序渐进原则，根据不同阶段的学生，合理安排训练内容及运动量。

4、做好放松活动，及时消除疲劳，可进行局部按摩，防止损伤发生。

5、在运动训练时一定要按照要求穿戴相应护具。

6、教练应加强专项业务学习，在提高自身对跆拳道技术动作的全面认识的基础上，加强运动医学、运动训练学等方面知识的学习，在不同条件下采取相应行之有效的防范措施。

运动损伤与预防心得体会篇三

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。

运动损伤与预防心得体会篇四

运动损伤的预防及处理

- 1、了解运动损伤的概念及发生原因；
- 2、运动损伤掌握简易的处理方法；
- 3、鼓励学生互相帮助、及时自救或互救。

1、定义：体育运动中，造成人体组织或器官在解剖上的破坏

或生理上的紊乱，称为运动损伤。

2、常见分类：胫腓骨疲劳性骨膜炎、骨折、腰损伤、肌肉痉挛、韧带拉伤、肌肉拉伤、踝关节扭伤；按程度可分为轻度、中度损伤和重伤。

1、认识不足，措施不当。对运动损伤预防的重要性认识不足，未能积极地采取有效的预防措施，易导致运动损伤的发生。

2、准备运动不足：

1) 不做准备活动就进行激烈的体育活动，易造成肌肉损伤、扭伤；

2) 准备活动敷衍了事，在神经系统及各器官系统的功能尚未达到适宜水平；

3) 准备活动的'内容不得当；

4) 过量的准备活动致使身体功能不是处于最佳状态而是有所下降；

6、组织纪律混乱和违反活动规定也是造成伤害事故的原因。

1、踝关节扭伤-----是体育运动中最常见的一种关节韧带损伤。多发与篮球、足球、跳远、跳高、赛跑、滑雪和溜冰等运动中。踝关节的准备活动未充分做好，跑跳时用力过猛，落地的姿势不当，地面不平等。

预防：

1) 穿合适的运动鞋；

2) 锻炼前做主要运动肌肉群的伸展练习；

3) 做准备活动。

2、肌肉拉伤

机理：1) 由于肌肉做主动的猛烈收缩，其力量超过了肌肉本身所能承受的能力；

2) 肌肉用力牵伸时超过了肌肉本身有的伸展程度，引起拉伤。

预防：准备活动

量力而行

不用力过猛

注意保暖

拉伤后

重新锻炼

3、韧带损伤

易发生的部位是踝关节, 腕关节和膝关节. 治疗方法：主要是止痛和加快消肿. 局部冷敷, 加压包扎, 抬高伤肢.

如何预防：用保护带; 减少冲撞; 多做关节练习; 场地要平整

4、胫腓骨疲劳性骨膜炎

初参加体育锻炼的人发病率高.

原因：跑跳时间过长, 小腿肌肉在胫腓骨的附着点受到过分的牵拉, 刺激骨膜引起炎症.

预防：

- 1) 准备活动不充分；
- 2) 强度太大；
- 3) 场地坚硬，不平整；
- 4) 未彻底放松。

5、骨折

表现：疼痛、肿胀、皮下淤血、功能丧失、出现畸形等。

预防：避免剧烈运动中的碰撞

治疗：停止活动，进行急救。固定包扎。

6、肌肉痉挛

抽筋，是肌肉不自主的强直收缩。

常见小腿腓肠肌，足底屈拇肌和屈趾肌。

原因：大量的排汗；肌肉快速连续收缩及寒冷的刺激等

预防：

- 1) 穿合适的运动鞋

2) 锻炼前做针对性伸展练习

3) 做准备活动

1穿合适的运动鞋

2锻炼前做主要运动肌肉群的伸展练习

3做准备活动

4避免过度牵拉颈部和背部肌肉

5保持运动肌群的用力平衡

6避免脊柱同时伸展和旋转

7选择适合自己的运动项目

8避免运动强度过大

9避免一次锻炼的持续时间过长

10不在坚硬的、有杂物的场地上锻炼11作好整理放松运动

12使用支持、保护关节的用具

思考题：

1、体育课中的准备活动有哪些作用？

2、运动损伤发生的原因有哪些？

3、预防运动损伤的注意事项有哪些？

4、止血的方法有哪几种？扭伤后如何处理？

运动损伤与预防心得体会篇五

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。