第十五章：常见的肌肉骨骼损伤与运动提示

单选题 ( 共21题)

第1题 (分值：10分)

运动员出现下列哪种损伤主要是因为训练不当造成的？

A：髌骨疼痛症候群

B：髌下跟腱炎

C：跟腱炎

D：髂胫束症候群

第2题 (分值：10分)

肩胛骨平面的位置是？

A：与额状面一致

B：位于矢状面外侧30度处

C：与矢状面一致

D：位于额状面前侧30度处

第3题 (分值：10分)

急性股后肌群拉伤客户的运动禁忌包括？

A：教育客户如何使用RICE原则，以此作为早期干预策略

B：对运动方案进行修改，着重对非损伤部位进行训练

C：每次拉伸股后肌群要维持60秒钟

D：如果疼痛迁延不退，教练要推荐客户就医

第4题 (分值：10分)

客户发生大转子滑囊炎，做恢复运动时一般应避免\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。

A：压迫髂前上棘的俯卧位运动体位

B：拉伸髂胫束复合体

C：压迫髋关节外侧的侧卧运动体位

D：强化深层髋关节回旋肌

第5题 (分值：10分)

为了使鞋子合脚，鞋子与最长的脚趾之间要留多大空间？

A：1/2英寸

B：2公分

C：食指宽

D：拇指指甲长

第6题 (分值：10分)

对有髂胫束综合征病史的客户进行训练时，哪个作用于髋关节的肌群最可能薄弱无力？

A：髋屈肌

B：髋伸肌

C：髋内收肌

D：髋外展肌

第7题 (分值：10分)

肱骨外上髁炎通常被称为 \_\_\_\_\_\_\_\_\_。

A：高尔夫肘

B：跳者膝

C：网球肘

D：跑者膝

第8题 (分值：10分)

膝关节最常报道的膝关节损伤是指 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_受损。

A：前十字韧带

B：内侧副韧带

C：髌骨

D：半月板

第9题 (分值：10分)

损伤发生后，愈合的第一阶段是？

A：重塑期

B：炎症期

C：增生期

D：纤维形成期

第10题 (分值：10分)

客户是一名大转子滑囊炎患者，关于如何与该患者开展运动训练，医生给出了一些建议。请问该客户的训练重点是强化哪个肌群？

A：股后肌群

B：臀肌

C：股四头肌

D：髂胫束复合区

第11题 (分值：10分)

客户外侧踝关节扭伤并且处于康复期，教练为他/她设计运动方案时,很重要的一点是初期运动要包含侧向动作，然后再进阶至直线-平面运动，最后再执行多向性动作。

A：正确

B：错误

第12题 (分值：10分)

拉伸哪块肌肉有助于缓解胫骨内侧应力综合征（MTSS）和（或）前侧外胫夹的症状？

A：腓肠肌、比目鱼肌与腓骨肌群

B：比目鱼肌与小腿前筋膜室

C：胫骨前肌与足底筋膜

D：胫骨后肌与小腿外侧筋膜室

第13题 (分值：10分)

一位跟腱炎患者目前处于康复期并且希望防止复发，最重要的是要在运动方案中包含哪些运动？

A：缓慢克服重力练习趾屈动作以对小腿肌群进行离心收缩强化训练并对小腿肌进行拉伸

B：对小腿肌群进行高强度力量训练并对拇长屈肌与胫骨后肌进行拉伸

C：缓慢地克服重力练习背屈动作以对小腿肌群进行离心收缩强化训练并对小腿肌进行拉伸

D：对小腿与下肢进行全面的拉伸与等长收缩力量训练

第14题 (分值：10分)

发生腕管综合征时常常会压迫哪条发生腕关综合征时常常会压迫哪条神经？

A：正中神经

B：尺神经

C：桡神经

D：肌皮神经

第15题 (分值：10分)

下列哪一项不属于拉伸的禁忌症？

A：肥胖

B：患处疼痛

C：出现骨质疏松

D：关节肿胀

第16题 (分值：10分)

下列哪一项结构因为外侧筋膜与髌骨相连，因而过于紧张可引起髌股疼痛综合征？

A：髂胫束复合体

B：股后肌群

C：腓骨长肌

D：股二头肌

第17题 (分值：10分)

腕关节伸肌靠近起点处发炎常被称为\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。

A：肘腱炎

B：网球肘

C：高尔夫球肘

D：鹰嘴突滑囊炎

第18题 (分值：10分)

哪种损伤分为纵向、斜向、横向和压迫性等类型？

A：应力性骨折

B：扭伤

C：粘液囊炎

D：外胫夹

第19题 (分值：10分)

对有足底筋膜炎病史的客户进行训练时，最重要的是要对\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_进行拉伸练习。

A：腓肠肌、比目鱼肌与足底筋膜

B：足底筋膜、腓骨长肌与腓骨短肌

C：腓肠肌、胫骨后肌与胫骨前肌

D：足底筋膜、胫骨前肌与趾长屈肌

第20题 (分值：10分)

客户诉说自己每天早晨起床后刚走几步就感觉脚后跟疼痛难忍，然后在房间里继续行走疼痛就会消散。这种疼痛最有可能的病因是？

A：足底筋膜炎

B：跟腱炎

C：踝关节扭伤

D：髌下肌腱炎

第21题 (分值：10分)

客户主诉睡眠中腕部疼痛，运动时握力丧失。这种症状最可能的病因是？

A：大转子滑囊炎

B：髂胫束症候群

C：肱骨内上髁炎

D：腕管综合征

1试题解析： 正确答案D.髂胫束症候群 髂胫束症候群（ITBS） 常发于15-50岁运动活跃的人群，主要是因为长跑、自行车、排球和举重等项目的运动员训练不当而引起。

2试题解析： 正确答案D.位于额状面前侧30度处 肩胛骨平面是指肩关节位于矢状面与额状面间30度的位置。

3试题解析： 正确答案C.每次拉伸股后肌群要维持60秒钟 对急性损伤部位进行拉伸是运动禁忌，可引起二次损伤。

4试题解析： 正确答案C.压迫髋关节外侧的侧卧运动体位 患有大转子滑囊炎的客户应避免采用压迫髋关节外侧的侧卧运动体位，因为患处可能还会产生压痛。

5试题解析： 正确答案C.食指宽 最长的脚趾端与鞋端要留一食指宽的空间，这个间距可容纳足尺寸增加、各种袜子与足部在鞋内的动作，而不会损伤脚趾。

6试题解析： 正确答案D.髋外展肌 患有髂胫束综合征的客户可能会存在着髋外展肌薄弱无力、髂胫束缩短并且髂胫束复合体出现压痛等状况

7试题解析： 正确答案C.网球肘 肱骨外上髁炎通常叫做“网球肘”，是指靠近肱骨外上髁的腕伸肌腱因为过度使用或重复发生外伤而引起的病症。

8试题解析： 正确答案D.半月板 膝关节最常报道的膝关节损伤是半月板损伤。半月板在膝关节中发挥着多重重要的功能，包括吸震、稳定、关节吻合、润滑以及本体感受等。

9试题解析： 正确答案B.炎症期 愈合的第一个阶段是炎症期，通常持续4-6周，取决于损伤的严重程度。炎症期的重点是固定损伤部位并开始愈合过程。这一期损伤部位的血流增多，输送更多的氧和营养素从而重建损伤的组织。

10试题解析： 正确答案B.臀肌 对大转子滑囊炎患者进行训练时，强化臀部肌群与髋部深层回旋肌群对于维持适宜的肌力水平起到非常重要的作用。而要维持下肢的灵活性，则需要重点拉伸髂胫束复合区、股后肌群与股四头肌。

11试题解析： 正确答案B.错误 教练对这种客户进行训练时，建议先练习前向跑等直线-平面动作，然后再训练侧步等侧向动作，最后再进阶至克力欧卡舞步等多向性动作。

12试题解析： 正确答案B.比目鱼肌与小腿前筋膜室 对小腿前筋膜室和小腿肌（尤其是比目鱼肌）进行拉伸（不产生疼痛），能有效缓解与胫骨内侧应力综合征有关的症状。

13试题解析： 正确答案C.缓慢地克服重力练习背屈动作对小腿肌群进行离心收缩强化训练并对小腿肌进行拉伸 科学文献显示，对小腿肌群进行缓慢的离心强化收缩，有益于缓解症状（如站在地板上抬起脚跟，然后进阶至脚跟抬离台阶边缘）。跟腱炎患者进行离心运动，有助于减少疼痛并提升肌力。

14试题解析： 正确答案A.正中神经 腕管综合征是腕关节最常发生的压迫症状。腕关节与指关节反复屈曲导致屈肌腱拉伤，由于炎症引起腕管狭窄，最终压迫正中神经。

15试题解析： 正确答案A.肥胖 拉伸的禁忌症列举如下: • 骨折部位正处于愈合期 • 急性软组织损伤 • 术后 • 关节活动度过大 • 感染部位 • 血肿或提示有其他外伤 • 患处疼痛 • 医生要求限制客户运动 • 肌肉与结缔组织长时间未活动 • 因外伤或疾病导致关节肿胀（关节积液） • 患有骨质疏松或风湿性关节炎 • 长期服用皮质类固醇

16试题解析： 正确答案A.髂胫束复合体 肌肉过紧和肌肉长度不足与髌股疼痛综合征有关。髂胫束复合体（如臀肌）过紧可导致髌骨外侧承受过大的外力。

17试题解析： 正确答案B.网球肘 肱骨外上髁炎，常常称为“网球肘”，定义为：肱骨外上髁腕伸肌近起点处肌腱因使用过度或反复外伤引起的发炎疼痛。

18试题解析： 正确答案A.应力性骨折 应力性骨折分为纵向、斜向、横向和压迫性等4种类型，常见于长跑运动员、田径运动员和球类运动员（如排球、篮球）。

19试题解析： 正确答案A.腓肠肌、比目鱼肌与足底筋膜 研究显示，拉伸腓肠肌、比目鱼肌与足底筋膜，有利于缓解足底筋膜的症状。

20试题解析： 正确答案A.足底筋膜炎 通常，足底筋膜炎患者会主诉：起床后足底以及脚后跟内侧与跟骨连接部位的疼痛会加重，但活动10-15分钟后疼痛减轻。客户通常下床后刚走几步会出现剧痛。

21试题解析： 正确答案D.腕管综合征 腕管综合征的症状包括: • 夜间或清晨疼痛或灼痛感 • 握力丧失，抓握的物体掉落 • 掌心、大拇指、食指和中指麻木或刺痛感