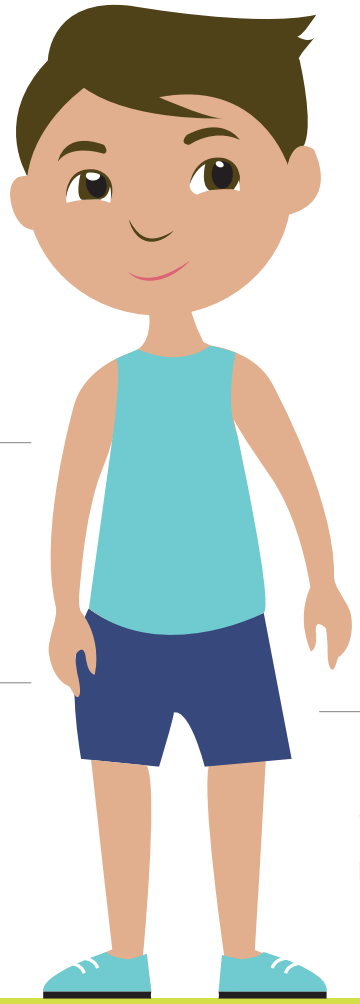
过度使用损伤的风险



过度使用损伤可能由以下情况造成

训练错误，技术不当，过度运动训练，休息不足，肌肉力量不足、不平衡，以及过早专项训练。

长期并发症包括

上场时间减少，功能减退和心理疲劳

过度使用损伤的症状

发病慢，导致运动员长时间得不到诊断与治疗。

常见的过度使用损伤包括

全身压力，炎症与肌腱炎。

生长骨板的受伤可能由以下情况导致

源自肌纤维和结缔组织的反复微损伤

应力性骨折

当疲劳的肌肉无法吸收冲击，冲击传导到骨骼时发生。

过度使用损伤在下列运动中更为普遍

划船· 棒球· 排球· 越野· 田径· 其他低对抗性运动。

大概 **50%** 所有未成年运动员（指6至12岁儿童和13至18岁青少年）的运动相关损伤归因于过度损伤

急性过度使用损伤会在过量、过快的运动导致，而慢性过度运动损伤则由数周或数月重复性运动引起。

女子运动，包括

曲棍球· 足球· 越野· 排球

最容易导致过度使用损伤

防止过度使用损伤

- 年少时避免专项训练和重复性活动。参与多种运动的运动员受伤更少，运动寿命更长。
- 在任何有组织的体育运动中，将同一种运动的训练时间限制在不超过每周五天，并至少有一天休息。
- 每年一项运动应休息两至三个月，以便伤病康复身体恢复并使运动员专注于力量和体能训练。这也是心理恢复，有助于运动员避免过度劳累和过度训练综合症。
- 未成年运动员应该每次仅参加一项过头投掷运动，并且应该避免全年参与同一项运动。在一年中参与多种运动有助于技术提升， 并在重复性单一体育活动中得到休息。
- 尽管对于特定的运动或年龄范围没有受伤的临界值，数据表明，对于未成年运动员，应将每周的剧烈运动时间限制在16至20小时。
- 每年进行赛季前体检，有机会发现威胁生命的潜在疾病以及可能导致过度使用损伤的危险因素。

资料来源：国家运动教练员协会，运动训练期刊，美国未成年人学会。人口统计学资料由国家运动教练员协会提供。