

运动锻炼意外损伤 “琼斯骨折”不可小觑

省全民健身研究中心专家来支招

□见习记者 许伊雯

“

日前,孙杨在进行陆上体能训练的跳跃动作时意外受伤,前往医院拍X光片后,诊断为“右脚第五跖骨骨折”。与此同时,前段日子,初一男生晓铭因为跳绳跳得太高,落地时右脚边着地,瞬间将脚崴了,疼痛难忍。到医院后拍片也发现是第五跖骨骨折。记者了解到,第五跖骨骨折这种伤病在运动锻炼中比较普遍,踢足球、打篮球甚至跳绳时都有可能发生。

”

引发骨折原因多

第五跖骨骨折,学名叫“琼斯骨折”。当踝关节崴了,或被别人踩到脚或者是踢到什么东西,容易发生“琼斯骨折”。

省体科所全民健身研究中心副主任薛亮介绍,进行球类、跳跃类运动的人群

受伤几率更大。“平时运动少,突然进行高强度的训练会很容易受伤。”薛亮说,经常锻炼的人,因为外力过大也会造成骨折,“强度突然加大,加上一些疲劳损伤,发生偶然性意外也是很正常的。”

运动时需加强自我保护

那么,应该如何预防?薛亮指出主要在于两个方面。

一是需要加强肌肉力量和局部抗阻训练。应该认真做好准备工作,尤其是在进行较在剧烈的运动之前,最好进行身体的预热活动,可以采取适当的做一些伸腰运行等,让身体肌肉处于放松状态。同时,加强易伤部位的训练,循序渐进地加

强易伤部位或相对较弱部位的训练,提高它们的功能,是预防运动损伤的一个积极手段。

二是运动安全性的保护,比如场地的设置,像经常打羽毛球的人,在水泥地打就容易损伤膝关节。在跳绳时选择平滑的地面,不要过度用力,注意脚部平衡落地,以免受伤。对于对抗较强的运动,如

伤后恢复很重要

当因剧烈的运行或某种原因导致运动损伤时,要及时稳固受伤部位,然后根据自己的受伤部位和程度,及时有效的进行必要的救治。此时,最好不要到处走动,以免加重病情。

薛亮提醒大家,恢复期的锻炼尤其重要,平日里,躺在床上,用皮带或者其他

无弹力的带子拉足板底,腿要伸直。“目的是牵拉小腿三头肌。尝试两周,如果没效果,就要建议找康复治疗。”

骨折后的行走练习应该逐渐加量,因为突然增量,会出现疲劳性损伤。第五跖骨骨折恢复后的行走有三个阶段,第一个阶段是伤脚全脚掌着地行走,第二



篮球、足球这类项目运动中,要注意上肢的力度,不要过分用力,并保持相对的紧张度,以防外来的突然性暴力动作,同时保持低重心,加固根底也是很好的自我保护方法。

另外,在身体不适的情况下,应减少甚至取消日常的体育锻炼,痊愈恢复期后,再逐渐增加运动量。

个阶段是一瘸一拐,第三个阶段是前脚掌压地面走路(正常行走)。三个阶段要一步一步来,不能操之过急。

另外,水中疗法也是很不错的一种康复治疗法的,像很多足球运动员,他们中后期的恢复就是通过游泳加强肌肉训练,在医生的正确指导下,大家不妨可以试一试。

健康视野

年关将至,别人欢欢喜喜地准备着过年,可是对于一些忙碌的上班族来说,这时非但没有感觉到节日的喜悦与兴奋,反而被严重的焦虑情绪困扰。

心理专家表示,过年只是给大家造成压力的导火索。焦虑烦躁的情绪不只是因为年关的压力,而是长期负性情绪累积的结果。

对于年关焦虑者,专家建议可以试着进行有氧运动,这对调整焦虑和抑郁的情绪非常好,比如慢跑、游泳。年底事情多,有的人夜里睡不着,辗转反侧地胡思乱想。像这样思虑过度的人,可以做一些瑜伽类的放松运动。

对于普通人来说,适度并维持一定持续时间的有氧运动不仅能提高身体素质,还能促进心理健康。规律性有氧运动可有效降低抑郁、焦虑和愤怒等负性情绪,让人不知不觉心情好起来。这可能与有氧运动能引起体内多种化学成分改变及大脑皮质情绪控制协调性增强有关,能够对他们的自尊、自信及其他心理社会功能产生积极的影响。

离年越近越焦虑?做有氧运动可缓解

深蹲好处多 男女有差别

深蹲对很多朋友来说想必不再陌生,作为常见的运动表现形式,深蹲往往被用作体育锻炼的辅助锻炼方法,而且可以促进肢下血液循环。另外,深蹲对不同人群的的好处通常有不同的特点,所以如果是处于保健或者疾病辅助治疗的目的要结合具体的实际情况而

定。

深蹲对男人的好处:对提高全身力量、增长全身肌肉、提高爆发力、增强弹跳力大有好处,还可以帮助男人增加心肺功能,提升性能力。

深蹲对女人的好处:根据女人的特点和保健的需求,深蹲对女人的好处主

要是锻炼腿部力量、塑造美好腿部体型、减肥。另外,由于女性是便秘的高发群体,所以在女人深蹲还可以帮助改善女人便秘等。

虽然深蹲的好处很多,但是要注意方式方法,且能长期坚持,这样才能更充分地发挥其作用。(朱晓鹏)

初学呼啦圈的必学技巧

转呼啦圈是一种比较常见的运动,不管是老人小孩,还是青年男女,也不管在室内还是室外都可以运动,那么初学转呼啦圈有什么技巧吗?

在刚刚开始学转呼啦圈的时候就要先看看别人是怎么转的,然后默想自己转的时候会是怎样的场景,接着在没有呼啦圈的情况下尝试让自己的腰部转动起来,适应节奏。最后,可以放

上呼啦圈去试着练习一下,一开始转动呼啦圈要注意速度的问题,不要太快,让呼啦圈刚刚好可以转动起来就可以了。

要想转好呼啦圈选择一个合适自己的呼啦圈是很重要的。初学者要注意的就是不要一味的认为分量重点的呼啦圈才是比较好转的。事实上要是你转的呼啦圈太重是很容易拉伤自己

的腰部的肌肉,因此要让自己挑选一个比较适中的呼啦圈就足够了。

最后一点就是,转呼啦圈不要一味的追求花样。刚刚开始学就是让自己可以转动的时间长一点,稳定下来速度是最重要的,过快或者让自己过于去追求一种花样的话是华而不实的一种表现,要是想跟别人来比赛可以比较一下谁坚持的比较久一点。(沈乐清)

(代丽丽)