

肌肉拉伤还是撕裂莫混淆

应急处理帮你争取治疗黄金时间

□本报综合报道



长期不运动的人偶尔参加运动,很容易就会出现肌肉拉伤,在冬天尤其容易。众所周知,运动损伤中,发生频率最高的要算是肌肉拉伤了。造成肌肉拉伤的原因很多,但有相当一部分原因是大家缺乏相关运动医学知识,今天小编就和大家分享一些肌肉拉伤的预防方式以及处理方法。

有很多肌肉拉伤的人,一开始没有意识到严重性,认为自己仅仅是运动量过大导致的肌肉酸痛,甚至因为错误的判断,丧失了最佳恢复时期,以至留下后遗症。

如果肌肉拉伤处理不当或者继续运动,可能升级为肌纤维撕裂,肌纤维

撕裂也可能发展为肌肉断裂,恢复起来难度就大多了。

在这里,教大家一个进行鉴别两者的小窍门:在牵拉受伤部位肌肉时,如果疼痛感加重,那说明可能是该区域的肌肉出现了拉伤;如果牵拉该部位肌肉,疼痛有减轻,那可能仅仅是肌肉酸痛。不过,如果是剧烈的、针刺般的疼痛,同时肌肉收缩功能会明显受限,让人没法继续运动下去,就是肌纤维撕裂了。

小编特别推荐几个实用简便的应急处理方式,让你为接下来的治疗争取黄金时刻。

首先是冰敷,冰敷需第一时间进行,可以减轻疼痛和痉挛,减少酶的活性因子,同时又可以减少机体组织坏疽的产生。除此之外,冰敷可阻碍局部供应,控制肿胀,减少受损组织的出血,使损伤范围不再扩大。

一般冰敷后用弹性绷带适当在局部加压包扎,包扎的主要作用同样是控制肿胀,减少受损组织继续出血。此时最好让肌肉在伸展的状态下包扎固定,以防影响肌肉收缩。不过,切忌一点,

包扎不是越紧越好,而是以不影响远端血液循环为宜。较严重者还要抬高伤肢,同时可服用一些止疼止血类药物。抬高患肢是利用重力作用使伤肢高于心脏,促使静脉回流。

与此同时,针灸和轻按摩在肌肉拉伤后,也可以发挥相当明显的效果。拉伤后局部周围组织因保护性收缩形成痉挛,针灸可起到解除痉挛、散瘀、散结、消肿、止痛的作用。软组织受损后,交感神经兴奋,末梢血管收缩,血流加快,针灸和轻手法按摩还能促进凝血过程。

除此之外,肌内效贴也是应对肌肉拉伤的“神器”,不仅有止痛作用,还有促进恢复的作用,肌内效贴在肢体体表形成另外一层保护膜,相当于多了一条韧带,还有促进淋巴回流达到消肿的目的。



运动时关节响,难道是身体有问题了?

许多人都有这样的经验:握拳时,指节忽然会发出“啪”的声音;也有人上、下楼梯,或者运动时,膝关节就有节奏地“嘎嘎”响。这时候难免会担心,是不是身体出了问题?关节这么响,会不会造成损伤啊?

其实,如果仅有弹响,外表不红不肿,也不感到疼痛,不伴有活动障碍,都属于生理性弹响,不需要特别处理,也不必为此过于惶恐不安。

有时候,发出声响或许是职业病的表现,如像教师、编辑、秘书、电脑录入人员等这些常年伏案工作的人,时常会抱怨颈椎“弹响”。其实弹响的出现恰恰在提醒人们不要维持同一姿势过久,而要多加锻炼。最好15-30分钟稍微起来活动一下。因为久坐的人关节间产生的润滑液少,会加大关节摩擦的损耗,就更容易听到弹响了。

如果担心关节损伤,可以适当做

一些肌腱伸展运动或做做瑜伽。因为肌腱伸展运动可降低关节腔压,理论上可以有效改善关节退化,瑜伽的某些动作,或许与此不谋而合。

从物理学的观点来看,关节的动作无非是滑动(如膝盖弯曲)、滚动、磨动(旋转)等机械运动。既然是机械运动,自然会符合机械运动的原理,会因摩擦、振动而产生声音。

所有的关节在活动时都会发出声音,我们很多时候听不到,不过是因为关节腔完密地封闭,加上有关节滑液的有效润滑,才会声音小罢了。

当关节初动时,肌腱的作用力(比如拉力)会使关节瞬间变形,关节的形变产生关节腔负压,这种压力会使关节囊被吸入,形成凹陷。此时,溶于关节滑液中的氮气、氧气、二氧化碳等气体就会部分转变为气泡。

当动作快完成时,气泡及滑液受

到压缩,就会像气球被戳爆一样发出“啪”一声,把凹陷的关节囊给弹回去,恢复原形,用完后的气体又再次溶回滑液中。

当然,除此机制外,膝关节、踝关节或背部发出声音,也可能是绷紧的肌腱在关节运动时,先稍有“走位”,再弹回原位;或是与关节隆突处有较大的摩擦而发出响声。

哪些异常情况,可能是有问题了?其实有时候我们可以通过一些症状来自测,假如在一个从来没发生弹响的部位出现了比较明显的响声,这时候注意一下是否伴随着疼痛,弹响后是否周围部位出现红肿,或者弹响后运动是否受限。

如果都没有,那么基本可以放心,可能只是关节在某个发力角度下的巧合。如果出现其中的状况,那么建议还是让医生确定是否是周围组织的炎症、关节炎等等。

邓小姐今年28岁,是一家外企的白领。她1米75的身高却只有100斤的体重。为了保持身材完美,她从去年开始苦练瑜伽,每天都要到健身馆练习1个小时,风雨无阻。半个月前,邓小姐在一次瑜伽练习结束后,无意间发现自己右侧腹股沟区鼓出来一个小包,因为不疼不痒,平卧后小包便会消失,她就一直没放在心上,还以为是自己锻炼不够,长了赘肉。

为了消灭“赘肉”,邓小姐更加勤学苦练,每天加大了锻炼的时间和力度。谁知“赘肉”不仅没消失,反而越来越大,时不时还会感到胀痛。情急之下,邓小姐到医院就诊,检查发现,这块“赘肉”竟是腹股沟疝。近日,外科医生为她实施了腹腔镜手术,将腹壁缺损修补完好。

医生告诉邓小姐,瑜伽中的一些动作需要用腹部肌肉支撑身体,对于体型较瘦的人来说,腹壁往往较薄,强度较大或者用力过猛会导致腹腔内的脏器如小肠、大网膜等钻出腹壁薄弱的地方到达腹股沟管,形成腹股沟疝。医生提醒,腹股沟区薄弱或存在缺陷的人,在练瑜伽时一定要选择合适的体式与强度,避免过于剧烈的运动,减轻腹部压力。

(通讯员 伍伟)

女白领追求身材完美苦练瑜伽 越练越肥还练出疝气