

学会这几招,腰间盘突出有了“克星”

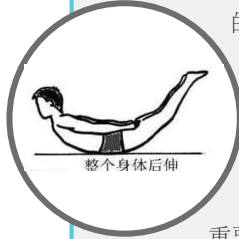
□本报记者 周志斌



头、上肢及背部后伸



下肢及腰部后伸



整个身体后伸

这几天杭城新一轮寒潮降临,不少朋友的腰部竖脊肌遭受风寒的侵袭,腰椎间盘突出疾病准时“报到”。那么该如何保护自己的腰,防止腰椎间盘突出症的“攻击”呢?

现在不论专业运动员还是普通人,日常生活中稍有不慎都会引发不同程度的“腰伤”。针对如何护腰和预防腰椎间盘突出以及在运动中如何保护腰椎?健康指导专家的尤玲华介绍,腰椎要有一定的灵活度,腰椎稳定比较重要,也讲究核心力量。如抓不住核心,那么力量传递就会受到阻碍。腰椎联系到骨盆,运动上肢的时候需要腰部发力,核心需要稳定的时候那就下肢要稳定,尤玲华通过集“预防、治疗、康复”为一体的运动功能防护体系以及个人运动功能风险评

估系统及物理治疗+运动康复训练来解决腰类等疾病的疼痛、达到恢复效果。

“现在腰椎间盘突出是不良姿势,肥胖、贪凉等日常生活不良习惯导致腰疲劳,加快椎间盘的变性,腰椎间盘突出也是纤维环破裂形成髓核凸出,神经根和硬膜囊受压引起的,只要解除受压的神经组织和突出的髓核,就可以达到效果。”杭州江城骨科医院骨科主任臧文杰说,对于间盘的患者平时要注意运动方式,比如倒走,适当锻炼腰部,避免久坐久站等,尤其是每天要坚持体育锻炼,锻炼自己体质适宜的运动项目,如慢跑、打乒乓球、羽毛球等运动;要从小运动量开始循序渐进逐步达到适当的运动量,以加强体内脂肪的消耗。

根据专家给出的意见参考,下面介绍了几招贴身的“小秘方”护好腰:1、小燕背飞:俯卧在床上,两手十指交叉放于背后,全身上下自然放松,缓慢吸气的同时头慢慢向上翘起,逐渐到

颈椎、胸椎、腰椎、骶尾椎直至下肢部,屏气后缓慢呼气。从下肢逐渐放松到骶尾椎、腰椎、胸椎、颈椎直至头部,全身恢复自然放松状态。依据身体状况可8个一组,做8组。

2、五点支撑:仰卧位双膝屈曲,以足跟、双肘、头部当支点,抬起骨盆,尽量把腹部与膝关节抬平,然后缓慢放下,一起一落为一个动作,连续20-30

个。

3、站立搁腿站立势(手可扶杆),患腿伸直搁起五分钟以上。

小贴士:防“腰椎间盘突出症”5秘诀 睡硬板床,并垫松软被褥;注意腰部保暖,避免弯腰提重物。少穿高跟鞋,减少腰背肌疲劳;积极治疗并加强腰部功能锻炼,长时间外出时最好用腰围带固定腰部;保持正确的站姿。



冬季滑雪正当时 这些注意事项千万别忽视

元旦小长假来临,由浙江体育总会、浙江省体育记协主办,浙江省体育局体坛报社、浙江广电集团民生资讯广播FM99.6承办的浙江首届冰雪嘉年华暨冰雪挑战赛将在温州文成绿水尖滑雪场开幕。一想到可以有机会驰骋在雪海之中和朋友撒欢嬉戏,是不是就已经很心动了呢?

滑雪作为一项是受到人们欢迎的冬季户外运动之一,在体验其乐趣的同时,要充分了解注意事项,才能最大程度地规避危险,快乐运动。

滑雪前,一定要做足功课。首先,要提前了解天气,避开大风、降雪等恶劣天气。其次,要准备齐全的滑雪工具,包括滑雪服、滑雪帽、滑雪镜,以及其他防护工具。第三,要准备保暖用品和其他个人用品,包括暖水杯、暖贴等,也可以携带一些高热能的食品,比如巧克力、压缩饼干。为防止皮肤因风吹和光照损伤,防晒霜也是必备用品。第四,要自备一些应急药物,了解一些急救常识,以备意外之需。

滑雪之前需要进行充分的热身运动,熟悉滑雪场地,包括地形、雪道走向、安全警示标示等,避免在滑雪过程中因场地因素造成不可避免的损伤;选择合适的滑雪装备,有利于减少滑雪时出现冻伤、擦伤、摔倒等。有条件的还可以在容易受伤的部位,比如膝关节,穿戴护具或使用运动贴布以进行保护。



初次接触滑雪时一定要听从教练的指挥,选择自己能力范围内的雪道,学习正确的滑雪姿势。先在平地上练习行走,熟练后再在雪道上滑。“走”的基本功包括穿着雪板行走、八字登山行走、侧方向走、雪板变方向行走,接下来再学平地滑行和坡道滑行,不可操之过急。同时一定要避免在身体疲惫的状态下继续滑雪,应量力而行,建议每滑45分钟就休息10分钟,避免因体力不支而发生意外。感觉身体失去平衡时,应该顺势向后倒,随坡度自然下滑,等待慢慢停住。休息时要靠边站,不要停在雪道中央,以免与他人发生碰撞。

滑雪时要集中注意力,避免往人群拥挤的地方滑。保持正确的滑雪姿势,避免关节受到不良的应力,特别是在转弯及减速时,良好的姿势动作有利于减少摔倒的风险;避免在身体过度疲惫后仍然坚持滑雪。

在滑雪过程中若不幸出现意外状况,应冷静、正确对待。在身体失衡时要尽量降低重心并向后仰,举起双手尽可能地保护头部,注意避免头部向下。如果身体出现剧烈疼痛切忌马上起身走动,否则会造成更严重的后果,应求助在场的专业救护人员。

(李雯)

坚持跑步是个健康好习惯,不仅能提高身体素质,而且还能改善生活质量。很多人喜欢下了班后再去健身房跑上一会儿,不过有时候生活节奏过快,你原本打算一天累积8公里的跑量,但是在家庭、工作以及社会责任的夹击下,你已经无暇顾及跑步。或者,你发现晚上跑步导致肚子难受和睡眠紊乱。那么,这时候的解决方案就是把跑步变成早上起床后的第一件事。具有晨跑习惯的人会对这种感觉上瘾,他们会觉得自己在别人起床前,就已经颇有收获了。

首先,你得愿意尝试。先从每周进行1-2天晨跑开始。如果想着自己还能在余下的那些天睡会儿懒觉,也许在这一天早起就不那么痛苦了。同时,还要保证前一天晚上按时睡觉,不要熬过晚上十二点,否则可能出现睡眠不足。

其次,准备行头很重要。前一天晚上,准备好第二天晨跑时要用的跑步鞋、水壶和反光标识,这样就可以消灭一些不必要的借口,能够快速打扮好出门了。把闹钟放置在离床铺较远的地方,从床上跳下去关掉它,这样可以降低按下贪睡开关的概率。

一个人跑步觉得孤单的话,也可以约好跑友。有时候如果不是记起好友约跑,恐怕你又要继续去睡回笼觉了。即使是在寒冷的冬日黎明时分,与好友边跑边聊,也能忘掉寒冷与黑暗。

所有的习惯在最初都会感到不自然,因为这需要重新调整你的生物钟。晨跑可能需要更长一些的适应时间,大约坚持三到四周,才能渐成习惯。考虑在春天开始晨跑吧,因为这时的天气和光照都不太会成为障碍。不过,晨跑也许未必适合每个人,跑友们不妨在试行一两月后,重新进行评估,相信你会从中有所收获。

晨跑习惯养成记

(张晨)