



健康视野

长期运动过度 当心疲劳性骨折

五月是登山、徒步行走等户外运动的好时候,但有些人在长期运动后,出现足部、腿部、腰部等部位的疼痛,到医院就诊的检查结果往往是疲劳性骨折。

疲劳性骨折是反复损伤积累而成的,也称应力骨折,属于过度使用性损伤的一种。人体在长时间反复进行一项运动时,局部骨骼会因反复集中用力而受到损伤。具体表现为骨小梁骨折并随即修复,但如果在修复过程中继续受外力作用,可使修复受到阻碍,骨吸收增加。长期反复这一过程,最终会因骨吸收大于骨修复而导致完全性骨折。

最易发生疲劳性骨折的部位依次是

胫骨、跗骨、跖骨、股骨、腓骨等,而其他可能发生疲劳性骨折的部位有腰椎、肋骨、肱骨、桡骨和尺骨。疲劳性骨折是军事训练和体育运动中常见的损伤。在军事训练中,如果超强度训练或训练时姿势不当,则会导致骨骼应力集中的部位骨折,多发生于频繁的长跑、越野训练或单一科目的超负荷训练中。在体育运动中,常见于足部承重较多的运动,如篮球、足球等。此外,部分经常坚持大运动量锻炼的中老年人也是疲劳性骨折的高发人群。

疲劳性骨折发生后,如果得不到及时休息和治疗,作用力持续存在,会造成骨小梁断裂,进而导致完全性骨折。但如果

能早发现、早治疗,则可以在一定程度上避免完全性骨折。疲劳性骨折的早期症状一般为局部出现逐渐加重的疼痛,即出现不走不痛、一走就痛、越走越痛的现象。少数人还会出现局部软组织肿胀。

一旦出现上述情况应立即停止运动或训练,并及时到医院检查。若骨折没有移位或只有轻度移位,可采用手法复位、固定、制动等方法治疗,后期再进行康复功能锻炼。完全恢复的时间要视骨折程度而定,不完全骨折需6周至8周才可康复。

避免骨骼疲劳损伤是预防疲劳性骨折的关键。具体而言,在运动或训练前应

选择适宜的场地和装备。建议运动场地应尽量选草地或橡胶地,避免选用水泥地面等比较坚硬的地面;运动装备上,应穿软垫鞋、减震鞋等运动专用鞋。并且要经常更换鞋型,例如交替使用平跟鞋和略带坡跟的鞋,以降低胫骨应力骨折的发生率,还应在关键部位,如膝关节、腕关节等戴好护具;运动或训练中可适当调整运动节奏和运动形式,避免单一、机械的长时间运动。例如,跑步时可快慢结合,要进行形式多样的运动;在运动或训练后,要做好放松活动,并用热水洗脚,改善局部血液循环。

(通讯员 宋德宝)

健身小知识

步行锻炼 选对频率很关键

“

走路也许是所有运动方式里最简便易行、老少皆宜的了,走路的健康益处有很多,但方法不对只会事倍功半,甚至会损伤身体。怎么走路才算锻炼,正确的方法你又知多少——

”

慢步走:每分钟行60步—

80步,这种锻炼方式适合年龄大或运动能力减弱的老人,比如患有骨关节、痛风,或血糖控制不稳定、冠心病、高血压等患者,能够起到通筋骨、健脾助消化的作用。

快步走:每分钟行走100

步—120步左右,适合于患有慢性肠胃病、“三高”而心肺功能正常,或其他慢性病处于恢复期的中老年人,行走时需昂首挺胸,阔步向前,至少持续30分钟,才可起到锻炼的效果。

LifeWalk



疾步走:每分钟行走超过

120步,速度接近于竞走,消耗能量大,锻炼效果好,适合于健康状况好的中老年人。锻炼之前要做好热身活动,时间不宜超过40分钟,身体过于劳累,反而达不到锻炼目的。

此外还可以根据自身情况选择相应的步行方法,比如摆臂步行走,步行时通过两臂大幅度摆动,能防治肩周炎及老慢支;患有慢性肠胃病的,可以尝试行走时用两手掌旋转按摩腹部;腰不好的可以尝试倒退步行法。(康健)

规律运动可防老年痴呆

一项新的研究显示,只要进行有规律的运动、活动一下筋骨,都能降低患阿尔茨海默病(俗称为老年痴呆)的风险,患病风险最多可下降50%。负责该项研究的、美国加州大学洛杉矶分校放射学博士后研究员塞勒斯·拉吉博士表示,只要是可燃烧热量的活动和运动,不管跑步、进行园艺活动时走路,还是跳舞,都与大脑灰质的增加有关联。而最重要一点,就是必须是进行有规律活动或运动,才能产生效果。

在这项研究中,美国加州大学洛杉矶分校的研究人员对876名、年龄为65岁以上老年人的数据进行了分析,平均跟踪至78岁。这些老年人都接受了核磁共振摄影,以测量他们的大脑体积,并回答了调查问卷,使研究人员了解他们的记忆力和运动状况。研究人员还询问这些老年人在过去两周曾进行过哪些活动或运动,共分为在健身房骑飞轮、跳舞、游泳、散步、整理草坪以及园艺等15项活动。

研究人员以每星期热量支出做为评估标准,结果发现,运动量或活动量越大,大脑记忆和学习相关部位的体积也越大。研究人员指出,运动对大脑很有好处,可将患阿尔茨海默病的风险降低约一半。在轻度脑损伤患者中,约有25%的人可以通过运动提升大脑健康。不过,如果想要藉由运动减少患阿尔茨海默病的风险,就必须选择自己最喜欢的运动或活动,必须要自己喜欢、乐在其中,才能够持之以恒。

(曹淑芬)

根据足弓买跑鞋

一双合适的跑鞋在运动中起到至关重要的作用,不仅让你感觉舒适还可以减少运动过程中的损伤和疼痛。根据跑步时对足部动作模式的控制能力不同,跑步鞋主要可以分为缓冲型、稳定型、控制型和越野型四类,在选择跑鞋的时候要根据自己的足弓形状进行

挑选。

扁平足弓:控制型跑鞋。足弓较低,脚印饱满,整个脚掌都会印在地上。在站立情况下弯腰将食指探入足弓,食指探入部分的长度通常低于31.25px。

高足弓:缓震型跑鞋。足弓很高,内部空间较大,脚印外侧很窄,几乎中断。

站立情况下弯腰将食指探入足弓,食指探入部分的长度通常大于62.5px。

正常足弓:稳定型跑鞋。足弓高度正常,脚印中部有很大弧度,但不中断。在站立情况下弯腰将食指探入足弓,食指探入部分的长度通常在31.25px—62.5px之间。