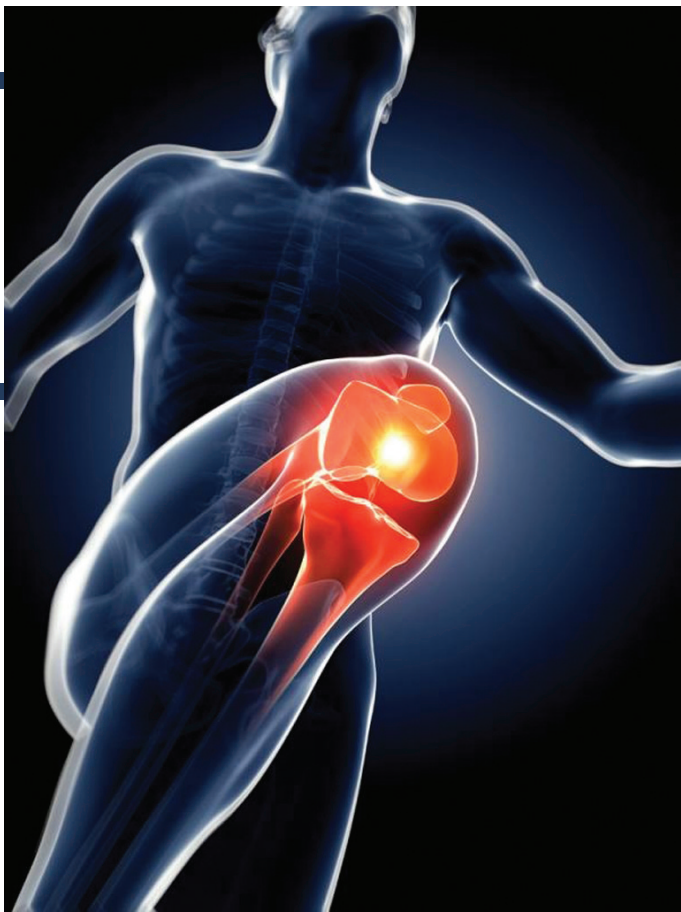


伤筋不动骨 后果也严重

“ 体育运动造成的关节软骨和韧带损伤十分常见,在日常生活中人们稍有不慎也会扭伤腿脚。很多人都认为受伤后骨头没事,就不用管了,其实不然。由于认识上的误区,关节软组织损伤往往被患者以及经验不足的医生所忽视,造成漏诊,为以后更严重的关节病埋下了病根。

”



运动损伤 没伤骨头也会出大问题

小张,某大学二年级学生。一次打篮球的时候,不慎扭伤了膝关节,肿了五六天。他自己热敷,不见好转,只好去医院检查。拍了片子,没有发现骨折。虽然肿很快消下去了,但从那之后小张总觉得关节松,日常生活能应付,但一直不敢快跑

转弯,不敢参加篮球比赛。这种情况拖了一年多,期间也找了几家医院的专家,没发现问题。

直到有一天,他觉得膝关节好像被什么东西卡住了,打不了弯,这才又到医院就诊检查。小张被确诊为前交叉韧带断

裂伴内侧半月板撕裂和剥脱性骨软骨炎,做了关节镜下的韧带重建和软骨修复手术,才把问题解决了。

小张虽没有骨折,但是膝关节内的韧带断裂导致关节松动不稳,由于漏诊和延误治疗,继发了关节软骨和半月板损伤。

穿高跟鞋 当心扭出来踝损伤

爱美的女性穿高跟鞋,给踝关节添了不小的负担。当然,人的踝关节不会这么脆弱,就算穿着高跟鞋,承受体重也没什么问题,但要是穿着高跟鞋扭了脚,那情况可就不太乐观了。

王小姐提着单位过节发的一箱水果下楼梯,一步没站稳,从楼梯上摔了下

来,脚扭伤得比较厉害;谭女士和儿子在公园里玩捉迷藏,因为跑得快了一点,在石子路上扭了脚,疼得她当时就走不了路;刘女士在下公车时,司机师傅没等她下去就启动了,她在慌乱中一脚踩歪了,当时疼得蹲在地上好一会没站起来。

这三位患者到医院检查后发现,都是踝关节外侧韧带撕裂,一个做石膏固定,另外两个排队等着做韧带重建手术。

踝关节损伤如果早期治疗不当,韧带过度松弛,关节不稳,就会反复扭伤,最后必然损伤软骨,导致关节炎。

治疗不到位 穿衣服也能脱臼

一名16岁的中学生一次和同学摔跤时不小心被“卸掉”了肩膀。当时,学校医务室的大夫给他做了复位,没认真固定就让他走了。他自己也没有注意休息,后来成了习惯性脱臼。半年时间,反复脱臼

10多次,搬重一点的东西脱臼,提一桶水脱臼,乘公交车吊个胳膊也会脱臼,最近一次脱臼是穿衣服的时候发生的。他觉得自己就像一个机器人,随时可以被拆开、装上。

这就是肩关节习惯性脱臼。习惯性脱臼的发生和第一次损伤的治疗关系十分密切,如果仅仅是复位,而没有进行有效的固定和休息,关节损伤就不能完全恢复,以后很可能发展成为习惯性脱臼。

伤了关节 靠膏药解决不了问题

人的膝关节是由大腿股骨、小腿胫骨和前方髌骨三部分组成,而覆盖这些骨头表面的关节软骨,填充在胫骨和股骨间的半月板,以及连接这些骨头的肌肉、肌腱、韧带等软组织,对膝关节的活动功能和稳定性也非常重要,关节损伤往往就是这些软组织损伤造成的。X线片虽然可以检查出骨头是否断裂或损伤,却看不到软组织的损伤。小张因为打球而撕裂了韧带,如果当时能认真检查并及时手术治疗,他就不会留下后遗症。可是由于耽误了一年多,膝关节不稳,带伤行走,反复的关节

摩擦撕裂,结果导致半月板损伤和剥脱性骨软骨炎,这对膝关节造成了很大的伤害。就算后面的手术很成功,软骨的损伤也是无法逆转的,只能切除,这会加速骨关节炎的发病。说不定以后还需要施行多次较大关节的截骨术或人工关节置换术,费用昂贵不说,可能再也不能进行剧烈运动了。上述膝、肩、踝三个关节的损伤在日常生活和体育运动中不但十分常见,而且也是一类非常容易被忽略和被漏诊的损伤,将会造成严重的关节后遗症。

关节损伤绝不是自己贴一剂膏药就

能解决,出现了问题要及时就医,因为有些软组织损伤自己不能愈合,如交叉韧带、半月板和关节软骨等的损伤,只能通过手术重建、缝合或修复,只有这样才能避免关节进一步的损伤。损伤的康复也十分重要,“五分治疗,五分康复”,所有的康复计划都要在医生的指导下进行。关节一旦损伤,恢复的时间往往会比较长,有时需要以年来计算,这段时期的康复治疗非常重要。如果运动和康复不当,就有可能带来更严重的病变和损伤。

(康健)

链接



自我评价 看看你的关节有没有损伤

膝关节损伤自我评价:走路时,膝关节是否有“咔咔”作响或关节交锁;活动时是否感觉膝关节松动、不稳,不敢快跑;不能或不敢在跑步中急转弯;不能在跑步中急停。

肩关节损伤自我评价:你的肩关节是否曾受到过损伤,此后一直无力抬起或疼

痛? 肩关节是否反复脱位,或者活动时出现明显响声?

踝关节损伤自我评价:你的踝关节是否有经常性或习惯性扭伤,每年超过5次? 如果出现以上的情况,你需要仔细做一次检查,看是否有关节韧带和软骨组织损伤?

深蹲健身要有度

王小姐26岁,在杭州某销售公司工作。不久前,公司开展励志活动,要求每人每天深蹲100下。王小姐平时体质不错,但那几天恰巧连续熬夜,较虚弱。蹲完后,她双下肢疼痛剧烈,连下班都要靠朋友搀扶才能回家。第二天早上醒来,王小姐感觉双腿疼痛更加严重,并且肿了起来。更吓人的是,尿液竟呈酱油色。王小姐慌了,赶忙到医院检查,发现有尿潜血,肌酸激酶达到9万多U/L(正常人上限135U/L)。最终,她被诊断为横纹肌溶解症。

任何运动都要循序渐进,把握好度。拿下蹲运动来说,一个下蹲的节奏大致是5秒—6秒(每分钟10个左右),到接近下蹲的最低位置时,要有意放慢速度。刚开始进行下蹲运动应该做20个左右,一天可分2—3次进行(体弱的人开始少做,有体力的人可多做),每天运动5分钟—15分钟。下蹲时还要注意呼吸方法,一边下蹲,一边吸气;一边站起来,一边呼气。(宋黎胜)

每天快跑8分钟 胜过慢跑1小时



美国《肥胖》杂志曾刊载澳大利亚研究发现,每天快跑8分钟比慢跑1小时减肥效果更好。研究人员分析指出,快跑运动可以使身体释放更多的特种激素“儿茶酚胺”,使体内储存的脂肪得到更大程度的释放,并通过肌肉运动消耗这些脂肪。

8分钟快跑属于中高强度的有氧运动,能提高机体无氧代谢耐力,增加腿部肌肉力量。快跑最好是在平坦笔直的路上进行,确保路况良好。冬天寒冷,肌肉比较僵硬,在跑前要让身体先“热”起来,如做10分钟左右的拉伸运动和热身运动,在跑后也可以压压腿、做一些伸展运动,以缓解疲劳。

(裴音)