

宁波大妈跳了之后肩部肌腱竟然断了

专家提醒:中老年肩病患者要科学合理运动

时下,佳木斯健身舞成为风靡一时的运动宠儿,深受中老年女性青睐。宁波市民董阿姨今年57岁,跳佳木斯舞早已经成为她每天的必修课。可就是这个盛行的运动项目,让董阿姨的肩膀肌腱断裂,撕开2公分的口子。

A 大妈跳佳木斯舞竟然肩袖断裂

三年前,董阿姨出现了右侧肩膀疼痛。身边的朋友告诉她,肩痛是肩周炎,关键是要多活动肩关节、预防粘连。听说跳佳木斯舞可以活动肩关节。对此,董阿姨深信不疑,牢记心中。很快,她就加入到跳佳木斯舞的行列中。

然而,一段时间后,董阿姨发现肩膀疼痛没有明显缓解。这时候,有人告诉她,运动本身就要长久才见效,贵在坚持。于是董阿姨又打消了疑虑。如今,她坚持跳佳木斯已经整整三年了。

三个星期前,她像往常一样跳完佳木斯后,右侧肩膀居然提不起来了,吃饭的时候连拿碗的力气也没有了。之后,她渐渐地发现连动也不能动,一动就痛,有几次夜里也会痛醒。她才意识到情况的严重性。

董阿姨来到了宁波市医疗中心李惠利医院就诊。运动医学的技术骨干、丁少华主任医生了解病情后,怀疑董阿姨是肩袖损伤。经过拍片检查显示,董阿姨肩袖断裂,肩部肌腱裂开2公分的口子,证实了丁医生的诊断。



B 原来都是这个误区惹的祸

丁少华表示,董阿姨是把肩痛简单当成肩周炎,因而才导致如今的局面。实际上,肩袖是附着在肩关节上的一些肌腱结构,对于保持肩关节正常的活动至关重要。由于肩周炎和肩袖损伤都以肩痛为主要症状,对于没有医学知识的市民较难区分。

肩周炎是肩关节内无菌性炎症,疼痛时没有明显压痛点,随着病情发展会出现即使有人帮助也抬不高、转不动手臂。而肩袖损伤则是有明显的压痛点,越动越痛,有的病人甚至夜间痛醒。误把治疗肩周炎多动的观念用在肩袖损伤上则适得其反。

“肩袖损伤的关键是改变运动方式、避免举过头顶的运动。”丁少华强调说。董阿姨最初的肩痛正是肩袖损伤,跳佳木斯舞不断牵扯、摩擦本已受伤的肌腱最终导致断裂。董阿姨这才恍然大悟,她和朋友只听说过肩周炎,对于肩袖损伤还是第一次听说。

“其实临床上80%以上肩痛是肩袖损伤,真正的肩周炎不到20%!”丁少华说道。

近日,董阿姨进行了肩关节镜微创手术,利用肩部5mm的几个小切口将肩袖裂口修复。4周后,董阿姨的肩膀就能活动自如,疼痛也会消失。

C 运动不当反致机体损伤

事后,董阿姨回忆自己在跳佳木斯舞时,并没有运动前的准备和运动后的整理,也没有经过专业指导。

对此,丁少华提醒市民,这样的运动更容易损伤相关部位的关节、韧带和肌肉。

在他接诊的病人中,近70%的患者都为运动损伤所致。因此,对于董阿姨这样的中老年患者,更要科学合理运动。

运动首先要排除禁忌症。例如

肩袖损伤则不应活动受伤肩关节,如果是腰椎间盘突出则不能做打羽毛球、篮球等负重的运动。同时,老年人往往伴有高血压、糖尿病等慢性病,运动则应在血压、血糖控制平稳

的条件下进行。其次,大家应该以有氧运动为主,可以选择步行、乒乓球、游泳等,循序渐进。此外,运动前后还应有准备活动,以减少运动损伤。

(通讯员 徐晨燕 郭丽娜)

夏日减肥季,精确减脂不做无用功

本报综合报道

天气转入夏季,对爱美的女士来说,短上衣、高腰裤、百褶裙……这些时下最流行的服饰简直就是对身材的严酷考验;而男士们的肚腩也没有了外套的最后遮掩,许多人一到夏天就开始减肥塑身,殊不知做了许多无用功,究竟应该如何精确减脂呢?全国健美冠军金光良有话说。

锻炼哪里就能减哪里的肥肉吗?

许多人为了减肚子每天做200个仰卧起坐、为了瘦手臂每天举100下哑铃。在金光良看来,其实这都是无用功。脂肪的消耗是全身性的,而堆积是局部的。腰腹、臀部、大腿内侧是脂肪堆积的优先选择,随后才是四肢。而脂肪的消耗是随机的,不存在

锻炼哪里瘦哪里

减去10斤体重≠减去10斤脂肪

金光良介绍,一个人如果减去10斤体重,里面有约5斤水、3斤粪便、0.5-1斤肌肉、其中最多不超过1.5斤的脂肪。要知道10斤脂肪的大小和洗澡的脸盆可是一样大的!如果减去10斤脂肪,一个人的体型将会有翻

天覆地的变化,而日常生活中减去10斤的人比比皆是,但是身材变化巨大的少之又少,就是这个原因。

减掉20斤纯脂肪,得要多久?

那究竟纯减脂需要多久?德国运动学家研究:一个体重为160斤的人想减掉20斤脂肪,只需骑100个小时自行车即可;如果你不想骑车,走270个小时的路也行;如你觉得270个小时太久,也可以慢跑110个小时或者打145个小时网球,总之四者任选一样就好。总之,就是坚持做全身性的有氧运动最为有效。

为什么体重正常却特别显胖?

实际上,超过70%的女性和60%男性被这个问题困扰。同样是1米85高,86公斤的两人,体型却有可能完全不同。体重正常且相同的人,体脂率可能差别很大!决定人胖瘦的,不是体重,而是这个人的体脂百分数。一般来说,男性的体脂百分数应保持在18%以下,12-15%为宜,女性的体脂百分数应保持在25%以下,20-22%

为宜。脂肪的密度很小,就和泡沫一样,稍微增加一点点,就能让身材看起来臃肿一个号。

能吃减肥药减肥吗?

金光良提醒,千万别!目前,市面上的减肥药大多都含有泻药的成分,其减重效果大多来源于“刷出去”我们肠子中残余的部分粪便,而正常吃两天饭后,这部分体重就会回来。目前还没有可以无副作用减脂的减肥药/减肥茶。最好的减肥方式,还是控制住饮食,辅助运动。

肌肉质量高的人,睡觉也能减肥

就算不吃不喝不运动不思考,光睡觉,我们的身体每天依旧会消耗1000-2000大卡的能量,这部分能量消耗称之为基础代谢。基础代谢70%来自安静状态下维持肌肉的基本张力(维持身体姿态)和正常的新陈代谢。

因此肌肉质量越高肌肉越丰富的人基础代谢也就越高,所以那些肌肉男每天就算光睡觉消耗的能量也比一个瘦子拼命跑步1个小时还多。

