膝关节不能不用 但要“省着用”

入秋以后,天气明显凉爽了不少,这可让憋了一个酷暑的人们忍不住要出去动动。不过,在进行室外运动时,不管男女老幼,在选择运动项目时难免会“消费”自己的膝关节,、减少膝关节的损伤。专家提醒,保护膝关节的原则是省着用,而不是少用,完全不运动的人易关节软骨营养不良,一旦出现损伤不易修复。

膝关节承受着人体运动整个上半身和大腿的重量,膝关节的结构特点使得它很容易发生错位、韧带损伤、半月板磨损等。以下运动时要特别小心——

跑步 小心跑出“跑步膝”

在众多的膝关节损伤中,跑步带来的膝伤害最为常见。每年基本上30%—60%的人在跑步时受伤,而这些损伤中的30%—50%与膝盖相关。

跑步带来的膝伤中以膝盖前方疼痛、髌骨关节疼痛综合征和膝盖外侧疼痛-髂胫束摩擦综合征最为常见,二者也被称之为“跑步膝”。跑步膝的医学名是“髂胫束综合征”,主要症状是肿胀和疼痛,多发生在长跑过程中或者跑步结束后,其主要原因是,髂胫束与股骨外上髁过度摩擦,导致韧带或滑囊炎症所致。

想要提前预防,跑步前首先做好热身伸展,跑步后做好放松能有效预防膝关节损伤。跑步前热身可以加速血液循环,让血液流向要运动的肌肉,可以降低跑步伤害的风险。跑步后放松可以加快运动中堆积的代谢产物消耗,可以冲热水澡和按摩促进代谢和恢复。

篮球、足球 谨防半月板损伤

半月板损伤是膝部最常见的损伤之一,膝关节由屈曲变为伸直时,若同时伴有旋转,最易产生半月板损伤,多见于篮球、足球,美式橄榄球等对抗激烈运动。

半月板损伤后的常见临床表现包括局限性疼痛、关节肿胀、打软腿以及在膝关节间隙或半月板部位有明确的压痛。通常这类患者沿膝关节的内、外侧间隙或半月板周围有局限性压痛。

因此,运动前做好慢跑热身,充分活动开膝关节和踝关节,对大腿前后内外侧肌肉做压腿动作,增强肌肉的柔韧性,戴上运动护膝,运动后做好放松。平时可以做靠墙静蹲增强膝关节周围肌肉力量,有助于预防损伤。如有膝部不适症状或有扭伤动作建议立即休息冰敷,及时就医。

爬楼梯 膝盖要承受3倍身体重量

同时姿势对膝盖造成的压力是有差别的。有调查发现,爬楼时膝盖约要承受3倍身体重量,而下楼梯时的膝盖要承受的是4倍的身体重量,这也是“上山容易下山难”的科学道理。因此,不建议通过爬楼梯锻炼身体。

不锻炼就不会伤了膝关节?

既然运动这么伤膝盖,那么宅在家不动好不好呢?专家介绍:“保护膝关节的原则是省着用,而不是少用。”

作为人体最大的屈伸关节,膝关节的构成远不如人们想象的简单,它由大腿的股骨、小腿的胫骨及俗称“菠萝盖”的髌骨形成关节,还有腓骨、肌肉、肌腱、韧带、软骨、半月板、滑膜和滑囊等共同组成,每一处出现问题都可引起膝关节不适。导致膝关节损伤有两大典型原因:过度活动和过少活动。

长期不运动反而容易得膝关节病。因为关节软骨本身没有血管供血,需要关节液获取所需要的营养,而关节液里的营养需要在一定压力下,也就是关节挤压放松交替下才能进入软骨组织,将营养补充给软骨。这意味着,缺少运动的人,对关节软骨的挤压就比较少,营养和代谢产物的交换就会相应减少,容易导致关节软骨营养不良,一旦出现损伤不易修复。因此,久坐办公室缺乏锻炼的白领人士,也是膝关节病的易患人群。

大量研究已经证实,运动可以有效延缓衰老进程,特别是预防骨关节的衰老,科学锻炼即是最好的药物。

(通讯员 余燕红)

7招“颈椎康复操”教你远离颈椎病

生活中许多小伙伴们由于,坐姿不良、低头玩手机、长时间吹空调……也都造成了不同的颈椎问题。为此,温州龙湾一医骨科的医生安排了7招颈椎保健操,给需要的朋友。

一、“双掌擦颈”

动作要领:先以左手从上向下连续捏按颈部,每捏按3下为一遍,连续捏按8遍;再换右手进行。捏按动作要轻柔和缓,捏按的力度要持续渗透。

作用:双掌擦颈可以有效缓解颈部肌肉的僵硬,有效改善颈部血液循环,同时它作为颈椎操的热身动作,可以有效防止颈椎在锻炼过程中出现新的损伤。

二、“左顾右盼”

动作要领:头先向左转至极限位,持续3秒;回正,再向右转至极限位,持续3秒,连续做8遍。锻炼应注意旋转要匀速、和缓,切忌猛烈的旋转,以免诱发眩晕等不适。

作用:左顾右盼锻炼的是颈椎的旋转功能。对于颈椎一侧旋转受限者,应该重点加强左顾右盼的锻炼。

三、“前后点头”

动作要领:头向前伸至极限位,持续3秒,再向后仰至极限位,持续3秒,连续做8遍。值得注意的是,在锻炼过程中动作要和缓轻柔,切忌像小鸡啄食一样猛烈点头,以免出现新的损伤。

作用:前后点头可以有效帮助我们恢复颈椎的生理曲度。对于长期伏案工作者,颈部僵硬了,应该加强前后点头的锻炼。

四、“青龙摆尾”

动作要领:头先向左侧屈至极限位,持续3秒;回正,再向右侧屈至极限位,持续3秒,连续做8遍。在锻炼过程中,可能会出现颈椎小关节“咔嚓”声,不用惊慌,属于正常现象。

作用:青龙摆尾锻炼的是颈椎的侧屈功能。

五、“头手相抗”

动作要领:两手十指交叉,置于颈后,手向前用力,头向后用力,持续3秒,连续做8遍。

作用:头手相抗有助于帮助我们恢复颈椎的生理曲度,缓解颈部肌肉的疲劳。

六、“颈项争力”

动作要领:左手置于背后,右手置于胸前,手掌向左平行推出,头向右旋转至极限位,持续3秒,连续做8遍。右手重复以上动作。

作用:颈项争力有效锻炼颈椎和肩部肌肉的协调性,从而有效缓解和预防颈椎病的发生。

七、“仰头望掌”

动作要领:两手十指交叉,上举过头,掌心朝上,头向后仰,持续3秒。锻炼时我们可以配合腹式深呼吸,可以有效加强颈背部肌肉拉伸放松效果,从而增强锻炼效果。

医生提醒

颈椎操适合预防颈椎病者、长期伏案工作人群、经常感觉颈部劳累及轻度颈椎病人群。颈椎病症状较重者慎用,应及早去医院进行相关检查和治疗。

(温体)

只要2分钟 来套拍手操

久坐,是不少上班族的通病,很多老人在家看电视、听广播,一坐也是大半天。坐着虽然舒服,时间长了却会引起多种疾病,比如颈腰椎疾病、肌肉酸痛、食欲不振等,它还是导致肥胖的重要元凶之一。

这里给大家推荐一个三步拍手操,动作简单易行,适合集会、办公、学校、家居等小范围的活动,当久坐或久站感到疲劳时,不妨试一试。

该操分解动作有三步:1.有节律地击掌,面带微笑,屈伸头颈;2.在有节律击掌的同时,上下踮脚;3.每击掌两次,向前扩胸伸展手臂。整套动作做够2分钟。

有节奏地拍打手掌可促进气血通畅;适度地运动头颈能够缓解颈肩酸痛、头痛、腰痛等慢性疼痛,有助防治颈腰椎疾病;人体足底有很多穴位,踮脚能促进足部、肢体血液循环,可预防血栓、静脉曲张;微笑则能缓解神经紧张,使人放松。

(通讯员 何艺)