

运动肌肉拉伤不是小事,不重视很可能“伤不起” 专家建议:拉伤后记得用这些方式处理

本报记者 洪 漩

春天的到来,不少人纷纷跑到户外一边运动一边赏景,和春天来一场约会。家住金华的杨女士看着家附近的公园景致怡人,便萌生了跑步的想法。没想到,才跑了两天,她就不幸“跑”进了医院。在医院医生一番询问检查后,最终诊断为肌肉拉伤。“应该没有做好热身,在稍有凉意的春风中运动了快一个小时,这才出了状况。”杨女士后悔地说。

的确,每天多运动可增强体质,但在运动时应该充分考虑自己的柔韧、平衡和力量素质,一定要遵循量力而行的运动原则,强度过大,难度过高或姿势不正确,都可能导致运动肌肉拉伤。肌肉拉伤会严重到什么地步,要如何应对呢?不妨来听听专家的意见吧。

防先于治,热身不容忽视

“如果严重到肌肉局部撕裂或者完全撕裂,在接下来的1-3个月你将告别跑步这件事情,如果只是普通发炎导致的酸痛或者刺痛,最快7-10天便可恢复。”浙江省人民医院关节及运动医学中心专家陈宇提醒广大运动爱好者,肌肉拉伤不容小觑。

陈宇举例,肌肉其实和橡皮筋

一样,在温暖的环境里弹性就好一些,而在寒冷的环境就会变硬,比较脆、容易断。锻炼不可一蹴而就,应懂得循序渐进的道理。在进行锻炼前,应了解有关的运动常识和注意事项。一定要先做好准备活动,比方说先小跑5到10分钟,做一些简单的拉伸练习。另外,气温过低、湿

受伤后及时冷敷效果佳

“倘若运动过程中不慎肌肉拉伤,首先要停止剧烈运动,然后进行冷敷。”陈宇推荐,最方便的方法是拿一个塑料袋,内放冷水或冰块冷敷5到10分钟。如果局部有刺痛感,要及时停止冷敷。可以把冷敷袋拿开一会儿,半小时后局部又有肿胀疼痛感时再放上去冷敷。如此

反复进行,根据伤情严重情况,一天可进行多次。

不少人对运动受伤后的处理有错误认知,以为软组织受伤后应该立即热敷,但太早热敷,会加重内部出血和肿胀情况,希望大家对待热敷一定要慎重。

除了冷敷之外,还可以使用弹

运动不逞强,恢复完全再“练兵”

部分人在自我感觉损伤不严重时常选择继续运动,这只会加重受伤情况,甚至加重病情。受伤之后如果出现肿胀情况比较严重,最好还是停下来休息,不要逞强当“拼命三郎”。

至于什么时候才能恢复运动,要基于医生的指导意见。有些人只是轻微拉伤,没什么出血症状,过3到5

天就可以继续运动了,大范围拉伤和有出血的患者休息时间就会比较长。另外,不鼓励完全限制活动。对于严重拉伤的患者来说,不牵扯到受伤部位的运动还是可以进行的。碰到肿胀、瘀青等比较严重的症状,应该尽早就医,不要自行处理。

25岁以后人的健康状况开始走

听说你最近健身遇到了尴尬? 资深教练奉上这篇健身小白的自我修养

本报记者 朱郑远

三月下旬了,身边许多人都下了决心动起来,但头一回健身的“菜鸟”们却遇到了一些尴尬,比如办了健身卡,走进健身房,发现除了跑步机,其他都很陌生,此外,也不知道健身该穿什么、吃什么?乃至健身时间该怎么分配。资深健身教练、BH搏击健身俱乐部的杨振带来了几点健身入门的建议。

“健身之前一定要做好准备工作,比如说合适的服饰以及需要补充的能量和水分。”杨振告诉记者,健身包需要带不少的东西,合适的运动装和运动鞋,干净的内衣裤、毛巾、拖鞋、沐浴洗发液,对于女性来说,运动内衣一定不要忘了。

并且,健身前30分钟,要适当补充一些食物,可以让你在锻炼时获得更好的健身感受,避免低血糖等危险增加运动表现、提高增肌和减脂效果。如果正餐后1到2小时内健身的,则无需补充。“但是一定要记住,健身期间水分要随时补充,体内充足的水分有助于提高泵感,获得更好的训练效果。”

做好准备工作以后,就是健身前的热身运动。热身能让身体各个部位的肌肉和关节得到充分的热身润滑,让肌肉收缩的更有效率,还能加速身体的血液循环,激活肌肉并提高肌体温度,增加关节的活动范围,避免在运动时造成损伤。热身时间也不需要太长,5到10分钟即可,如果当天有力量训练,记得在有氧热身之后,用轻重量做几组准备要练的动作,对局部的肌肉和关节进一步热身。

一般健身项目分为有氧运动和无氧运动,建议先无氧后有氧,因为力量训练对体能要求更高。杨振认为:“根据自身条件的特点以及目的的不同,来调整周健身次数,建议是1周3到4次最佳。”对于减脂人群,有氧运动应该占到总运动量的60%到70%;而对于增肌的人群来说,无氧运动将是重点占据整个运动量的80%左右。

不过,无论是增肌还是减脂,初练者健身时间(有氧和无氧)最好为1个小时,随着动作熟练度和力量的增加,时间上可稍作调整,但最好不要



度太高、场地太硬等都是造成肌肉拉伤的重要因素。所以,冬春交替的时候,仍建议在温暖的室内进行锻炼。

力绷带包扎受伤处,减少内部的出血肿胀。在急性期不建议贴膏药。患者贴了膏药以后引起皮肤过敏,患部炎症水肿加重的情况特别多,现在很多膏药有活血化瘀的成分,也会加重出血肿胀,所以皮肤容易过敏的患者要尽量避免使用膏药。

下坡路,人体的关节肌肉以及韧带也是如此。大部分运动员之所以从30岁开始选择退役,也是因为身体素质开始下降,各运动部件对强度大的运动吃不消,容易有伤病。因此,运动要顺应自然规律,拿捏好适合自己的运动方式和运动强度,才能有效预防运动损伤。

超过2个小时。而且健身后的拉伸和健身前的热身同样重要,不仅能塑造肌肉线条,还能避免肌肉僵硬带来的伤害和运动后的酸痛感,拉伸以静态拉伸为主,大约拉伸10分钟左右。

“健身结束以后,最好要有一次小加餐,如果加餐设计的好,绝对让你事半功倍。”杨振表示,基本上是训练之后半小时了,可以选择比较容易消化的蛋白质和碳水化合物作为训练后的小加餐。

从健身房回到家时,已经离训练结束1到2小时,除了训练后半小时的练后加餐,这个时候需要针对的就是主食在内的正餐。主食选用低粗杂粮为主,另外,多食用蔬菜和动物性蛋白质,脂肪类的食物可选用少许(一小把)坚果。至于饮食量是多少,需要根据你的目标安排的一餐热量进行安排,因人而异。

“最后就是休息,对一个健身者来说是至关重要的,健身结束的一天最好在让身体处于一个良好的休息状态,建议11点以前能够入睡。”杨振说道。

运|动|百|科

动感单车不能乱骑 小心“骑”出问题

很多人在假期之后都会加大自己的运动强度,以达到快速减肥健身的目的。殊不知,这样在没有专业人士指导下突然加大运动强度的方式,非但不能起到目的,反而会引起一系列的并发症。

近日,24岁的余波在健身房骑了40分钟的动感单车,没想到因此引发横纹肌溶解症进了医院。余波表示假期一结束,他第一时间就去健身房打卡,打算尽快恢复节前状态。为快速达到健身效果,他猛踩了40分钟的动感单车才停歇。谁知次日就出现双下肢肌肉酸胀、疼痛、乏力情况,下午腿已不能弯曲,到晚上还双腿剧痛。医生诊断,余波是因突然大量运动身体无法适应导致横纹肌溶解症。

杭州市第一人民医院的医生刘鑫怡介绍说,横纹肌溶解症是由于横纹肌细胞损伤引起细胞溶解,释放大量的肌红蛋白、磷酸肌酶、乳酸脱氢酶等进入外周血液造成的临床综合征。其病因及诱因很多,常见的有过量运动、肌肉挤压伤、代谢紊乱、部分他汀类药物等。刘鑫怡表示,根据临床接诊情况来看,大部分横纹肌溶解症的患者均可出现肌肉的疼痛、压痛、肿胀及无力等症状,也可伴有发热、全身乏力等症状。

专家提醒,大多数横纹肌溶解症患者都是与运动过量有关,因此市民在运动过程中要注意运动强度,应根据自身体能制订健身计划,逐步增加运动量,不能盲目跟风,以防健身不成反伤身。如运动后出现肌肉严重酸痛,应暂停锻炼,同时大量饮水,如休息后仍不见好转须马上就医,以免加重病情,延误治疗。

(通讯员 高 婷)

