

千里之痛,始于“足”下

爱跑马者看过来,专家带你认识足底筋膜炎

本报记者 朱郑远

“

近年来,各种马拉松赛事在国内开展得如火如荼,但赛事规模的扩大,带来了许多的意外事件,尤其是跑马者在跑步中经常出现的运动损伤——足底筋膜炎认知的不足。为此,记者特意咨询了浙江省康复中心治疗部副主任朱迪,关于为何跑友会产生该症状?若不幸中招了需要如何应对?

”



朱迪认为,现在很多跑友错误地把马拉松看作是意志力为主的一种运动,但实际上马拉松是一项长距离全身运动,在40多公里的长达3、4个小时的运动中,受到刺激或者说压榨的不光是你的心脏、肺、神经系统,还包括人的腿脚、膝关节、髋关节,而足底是很多人忽略的一个部位。“跑步时,足底承受的压力一旦过大,就会形成过度代偿来产生动作,最终脚底的软组织负荷了过多的压力而形成疼痛。”朱迪解释道。

不过,除了跑步是足底筋膜炎形成的原因之一外,超重也会使然,越来越多的人体重控制不良,导致足底压力过大;激烈运动前的热身不充分也是一大诱因;跟腱延展性差,也就是平时常说的小腿太紧等原因,都可能会引发足底筋膜炎的形成。

“足底筋膜炎出现症状的时候,反应还是十分明显的。”朱迪举例,早上起床,脚底板一碰地,脚底板中间凹位酸疼。咬咬牙,活动一下,走了几分钟后,疼痛感就逐渐消失,这就是很明显足底筋膜炎初期的症状。

“很多跑友们往往出现症状时会担心,但是疼痛感消退以后又将之抛到脑后。”朱迪解释道,初期症状可能

只会影响跑友的日常跑步状态,如果足底筋膜炎进一步发展,足跟疼痛逐渐恶化,患者可能会导致脚、腿、臀部或者背部的不适和疼痛。日常活动或运动会变得更加受限,无法从事跑跳类运动,即便日常步行状态都会有所受阻。

那么日常生活中跑友们出现了足底疼痛,该怎么办呢?“初期症状跑友可以通过自我锻炼来解决,不一定要前往医院治疗。”朱迪表示,可以通过伸展阿基里斯腱、弓箭步伸展、伸展足底筋膜、滚球按摩等方式锻炼、放松小腿肌肉,舒缓足底疼痛。

此外,跑友要注意控制体重,避免过胖,加重足部负担;同时,要避免运动方式不当或一下子运动量增大,减少长时间走路,以及在坚硬的地面上和陡峭的山坡上运动时间过长。若是跑友们参加马拉松和越野跑,长时间在坚硬的地面上和陡峭的山坡运动,那么在运动结束以后,可以用冷热水交替泡脚,促进血液循环,舒展脚筋。

“情况严重的患者,最好还是要到医院或者专业的康复机构进行进一步治疗,避免耽误了治疗,疾病进一步加重。”朱迪叮嘱道。

跑步,要补水还要“补盐”

很多人都知道,跑步时要及时补充水分,但其实更重要的是补盐。

或许有人会困惑:生活经验不是越咸越渴吗?长跑这样水分消耗非常大的运动,为什么反而需要补盐?那不是更渴了吗?真相是:补盐,恰恰是为了补水。

“从本质上来说,人类的身体,就是一个巨大的盐水袋,人体的大部分机能,都和你身体中的盐水比例平衡,有着非常密切的关系。”德克萨斯大学麦戈文医学院的体育心脏病学专家 约翰·海金斯博士如此类,他表示,盐或者说钠,是一种电解质,和镁、钾、钙一样,都可以在剧烈运动中,为身体补充能量,帮助避免衰竭。而盐最大的好处,就是可以储存在胶囊或糖里,在耐力训练过程中(至少持续90分钟或以上的训练)非常方便携带取用。

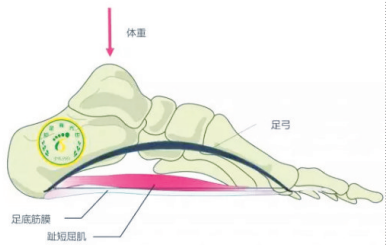
那么,为什么电解质这么重要?这得从补水的原理说起。

喝水时,饮用水会经由食道进入胃,在小肠被消化吸收。但如果想真正把水分补充到全身,就需要电解质来分解、吸收、贮存这些水分,并将它们运输到身体的各个细胞中。简单来说,如果没有电解质,喝的水只会呆在胃里,咕咚咕咚晃荡,不仅无法起到有效补水的效果,还会加重跑步的负担。

跑步时之所以需要补水,那是因为汗液的蒸发会带走身体大量水分。跑步时体温升高,身体为了平衡体温会大量出汗。汗液的蒸发不仅会大量消耗身体水分,同时还会流失大量盐分。因此,随着跑步距离越来越长,体温也会一直维持在比较高的状态,相应,人体的出汗量居高不下,盐分也就损失严重。

这种情况遇到干燥的气候会愈演愈烈。同时,因为汗水蒸发速度太快,你无法准确获知自己到底流失了多少水分,就更需要对补水格外上心,防止脱水。遇到脱水情况那可不好受,头晕、掉速度还是小事,碰上肌肉抽搐就糟糕了。这就是为什么在长跑时,需要运动饮料(比如佳得乐)、盐丸、能量胶这类的补给。有一些跑马经验非常丰富的跑者还会自制配方饮品,比如1升水+半勺盐+半勺糖。但如果你是新手,没那么了解自己长跑时的身体状况,还是备好运动饮料吧。

保证盐分摄入,对长跑训练的重要性毋庸置疑,但凡事过犹不及,盐分摄入太多也有坏处。因为身体只会吸收它所需要的量,多余的盐分会留在肠道中,如果情况严重,会引起腹泻。所以,补充盐分的标准是:如果在进行长时间耐力训练(90分钟以上),就要保证身体盐分的补充,咸味的糖、盐丸,或者药片都可以。如果训练强度没那么大,切忌控制好尺度,别补过了!



“岔气”是会呼吸的痛

学会这几招帮你来化解

跑步时经历过岔气吗?就是身体的胸部部突然出现一阵磨人的疼痛,迫使你停下来不能再跑,但在重新开始跑步时又开始疼痛。没错,你这八成就是岔气了。为什么有些人运动时很容易岔气,有些人不会呢?有几个原因,但都和身体从静止突然到运动的改变有关:

1.运动时,肌肉需要大量血液带来氧气,于是主要的呼吸肌膈肌(膈肌位于胸腔和腹腔的交界处)突然做功加大,导致膈肌收缩不协调,从而产生膈肌僵硬等现象,就会有疼痛产生。

2.跑前没有认真做好热身活动,血液还滞留在内脏,造成内脏筋膜的紧张、紊乱。

3.饭后或大量饮水后立即进行运动,可能使胃肠系膜受到过分的震动、牵拉,从而引起疼痛。与第二

点有点类似。

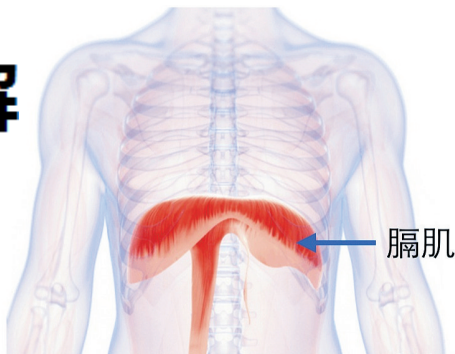
岔气对身体有伤害吗?

除了疼痛外不会对身体有更多的损害,而且随着运动的继续,身体得到“暖身”,肌肉痉挛的情况会慢慢得以缓解,疼痛会慢慢消失,岔气会渐渐好转。

如何减少岔气?

由于呼吸肌痉挛造成的岔气,解决办法:

- 1.降低运动强度;
- 2.调节呼吸节奏;



3.缓慢深呼吸,同时用手按摩疼痛部位,可减轻疼痛。

由于热身不足造成的岔气,解决方法:

1、拉伸膈肌20-30秒。操作方式:双手交叉,掌心向上举过头顶,一边连续深呼吸胸腔扩大,一边踮起脚尖小跑,持续20-30秒。

2、双脚交叉后下腰,保持30秒,然后换脚交叉,再下腰保持30秒。

(通讯员 张翔炜)