

要游泳不要“游泳肩”

健身也要科学谨防运动损伤

“

炎炎夏日,游泳成了许多人喜爱的消暑方式,无论男女老少,都十分向往一个猛子扎入水中畅游的惬意。然而,所有运动都需要建立在科学健身的基础上,才能避免受伤,真正收获健康与身心的愉悦。

对于游泳项目来说,“游泳肩”是其中较为常见的运动损伤。“游泳肩”是人们游泳时由于肩部过度运动所导致的肩部损伤,学名是“肩关节撞击综合征”。据调查,有80%的成人泳者在游泳过程中都经历过不同程度的肩部疼痛。

”



别把“游泳肩”当肩周炎

今年10月,26岁的郑茜计划和热恋多年的男友结婚。和很多准新娘一样,减肥是婚礼前的“必修课”。郑茜不仅“戒掉”了最爱的炸鸡、可乐等高热量食物,还在众多运动项目中选择了游泳作为减肥的锻炼手段,开启了每天“拼命”游泳减肥的“大业”。然而就在前两天,她突然感到了肩部的疼痛。

“很多人把‘游泳肩’和肩周炎相混淆,但事实上两者并不相同。”郑茜坦言自

姿势不当游出“游泳肩”

“游泳肩”的实质是肩膀软组织(腱、肌肉、韧带)的慢性发炎。人在游泳时,上臂旋转外展但又受到水的阻力,对肩部的压力很大,无论哪种泳姿,游泳的时间过长或者游泳的姿势与方法不正确,都会让肩袖处于过度运动状态。少见的情况还有跳水进入泳池导致的外伤性肩袖断裂和肱二头肌长头肌腱断裂。

合理预防可避免

其实,“游泳肩”并不可怕,可以从注意充分热身、规范游泳动作细节等方式进行预防。游泳前最好先进行10分钟左右的热身,想要预防“游泳肩”,热身过程中充分活动肩部尤为重要,当然,腰腹部、腿部等其他部位同样也要充分活动开。此外,还要合理控制游泳时间。如果感觉肩部不

己起初也以为是患上了肩周炎,后来在身边的游泳爱好者提示下才意识到自己其实是患上了“游泳肩”。郑茜提示说,肩周炎先会出现阵发性酸痛,疼痛范围较广泛,且活动受限范围大,尤其是做背伸动作。而患了“游泳肩”时,肩关节的后方、肱骨上方有个压痛点,按下去会痛,发病也没有明显的年龄特征,尤其容易在游泳锻炼过度后发生,所以大家一定要注意科学适度锻炼。

这不仅仅是游泳初学者容易出现的问题,一些游泳高手如果不注意,同样会出现“游泳肩”。就游泳姿势而言,自由泳、蝶泳、仰泳因为上肢划水,肩关节承受大部分力,较容易出现“游泳肩”,蛙泳则相对好一些,因为蛙泳的基本姿势确定了其肩部活动的范围小于其他游泳姿势。

适,应该及时停止,上岸休息。

需要注意的是,如果游泳肩部疼痛,症状严重,要及时到医院就诊,让运动医学专科门诊的医生给予专业的指导。因为出现肩膀酸痛的情况,如果仍坚持游泳,不及时就诊,可能导致更加严重的肌肉和肩袖损伤。

(通讯员 薪 跃)

踢球虽好 可要护好半月板

控制负荷、热身恢复是关键

本报记者 洪 漩

世界杯掀起的足球热,早已跃居为世界各国人民热议的话题。近期,我省各地不少学校、少儿足球俱乐部纷纷开展起“小世界杯”,小小运动员在足球场上逐梦的样子,确实惹人喜爱。但若是不小心出现运动损伤,可就让人糟心了。

日前,衢州市第二人民医院接诊了一位年仅7岁的小足球运动员林林,他经骨科医生诊断为右脚半月板损伤。所幸,经过手术孩子已无大碍。关于半月板损伤,相信大家不是第一次听说,在一系列体育明星的职业生涯中,都有半月板损伤的伤病史。为什么运动员尤其是足球运动员与这种伤病如此“有缘”?为何膝关节半月板损伤在跑、跳、对抗类项目的运动员中如此常见?如何才能预防半月板损伤?让我们不妨来听听专家的意见。

“半月板损伤常见于篮球、足球等运动,多是在膝关节弯屈、脚掌牢抓地时腿部作强力扭转所造成;可伴有韧带扭伤,另外膝关节受到直接撞击也可能导致伤害。”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,伤及半月板,不容小觑。

陈宇介绍,半月板损伤是最常见的膝关节损伤之一,根据严重程度不同,轻微者仅造成一些不适且可自行愈合,严重者可能丧失关节功能且需手术治疗。半月板损伤会有明显的膝部撕裂感,随即关节疼痛,活动受限,走路跛行。“一般运动损伤就医后,医师通常根据医学检查作初步诊断,可能建议用核磁共振或X光检查来做确认。若发现是半月板撕裂则必须及早治疗。”

那么在日常运动中,要如何尽量避免这种运动损伤呢?“运动中确保正确的关节排列,是避免运动损伤的根本,而肌力平衡、神经控制、本体感觉则是正确的动作模式和关节排列的基础,在进行任何运动前首先需进行动作模式练习。”陈宇表示,运动爱好者需合理的控制运动负荷,避免极度疲劳状态下坚持运动。当人体处于极度疲劳状态时,神经控制能力降低、肌力下降,对关节位置和运动的控制能力不足,这时极易出现关节位置不正确,而对半月板造成过度挤压出现损伤。

“不可忽视运动前的热身及运动后的恢复,充分的热身会增加关节内滑液的分泌,增加半月板的润滑度、减少磨损。运动后主动进行各种恢复练习,能够促进半月板和关节面内微细损伤的恢复,避免关节退行性变化。”陈宇还提醒广大运动爱好者,除了运动时注意姿势和强度,佩戴运动护具也是十分必要的。



运|动|百|科

多方法提升基础代谢,加快脂肪燃烧

有很多人总是吃多少也不胖,真的以为他们不会胖吗?这可能是因为他们的基础代谢高,加快了脂肪燃烧。那么有什么办法可以提高基础代谢?

首先不要狂减热量的摄入。人体有着一套自动保持正常体重的程序,如果你突然从饮食中减掉1000大卡的热量,身体的基础新陈代谢率将自动减缓,这不会帮助更好地瘦身。正确做法应该是循序渐进,慢慢减少热量的摄入,比如今天少摄入200大卡,保持几天后继续减少热量的摄入。

其次,早餐一定要吃。早餐是3

餐中与代谢及减肥关系最密切。人在睡眠时,新陈代谢率会很低,早晨的第一餐会让新陈代谢恢复的正常水平,来帮助减肥者更好地消耗热量。所以,如果忽略早餐,身体在午饭之前不可能和往常一样燃烧脂肪。早餐是新陈代谢的启动器。

还可以增加进食次数。每天吃4-5顿小餐要比3顿大餐更能保持较高的新陈代谢水平。两餐之间的时间要尽量保持在2-3小时之内,并且要保证每餐必须有蛋白质食物,它可是新陈代谢的增强剂。

除了饮食,日常的力量训练也必不可少,这是提高身体基础新陈

代谢率的最好方式。随着年龄的增长,肌体基础新陈代谢率会下降,但是力量训练能使肌肉重获新生一样,1磅肌肉所燃烧的热量是1磅脂肪的9倍。经常进行肌力训练,能随时随地使基础新陈代谢率提高6.8%-7.8%。也就是说,如果体重是120磅,每天就会多燃烧约100千卡热量,即使你在睡觉也在燃烧脂肪。

此外,在锻炼中间增加一些高强度的运动,能极大提高肌肉的新陈代谢水平。例如,HIIT高强度间歇训练等方式。

文章来源:浙江好动健身官微