

轻微疼痛让人放松警惕 谨防“跳跃膝”断送运动生涯 专家提醒:保护膝盖须面面俱到

本报记者 马超

你是否时常感觉膝盖前侧疼痛,尤其是跳起落地时疼痛剧烈;还时常感觉腿没劲,久蹲后会有站不起来的感觉?那就要注意了,很有可能是髌骨肌腱炎,也就是常说的“跳跃膝”。杭州市中医院骨伤科董明医师提醒,跳跃膝是由于“伸膝装置”过度载荷,造成髌腱的微损伤、肿胀、发炎和疼痛,不可忽视。

“跳跃膝”是什么

“跳跃膝”多见于跳跃、排球、篮球及足球等运动员,是一种临床常见病,主要症状发生在膝盖正下方和髌骨为中心的周边地带。这种疼痛一般都是由于膝盖的长期使用引起的慢性病症,比如:长时间跑步、站立,甚至是由于离合器踏板落差过大,长期开车反复踩踏也会造成。除此之外也有急性原因,比如打篮球直接身体接触造成的撞击,以及体操或者跑酷的高难

动作落地所致。

如今,越来越多运动爱好者也成了此病的高发人群,主要是由于运动形式的单一,忽略了下肢力量的练习,再加上运动中跳跃和落地时姿势不良,运动后又很少进行拉伸放松,从而导致跳跃膝的发生。

董明指出,运动后膝盖出现疼痛感只是“跳跃膝”的早期症状,随着髌骨肌腱炎症的加强,到了中后

“跳跃膝”如何预防

“现代体育运动很流行,特别是跑步,这也让这类运动损伤变成了高发病。”董明表示,预防跳跃膝须注意的事项不少,如果你是个爱运动的人,那从鞋子到护膝都得样样具备。

专家建议,路跑爱好者要检查常穿的跑鞋,同时,要尽量避免在硬路面上跑步,避免跑着下山。跑山爱好者尤为要重视膝盖的保护,因为无论是下山还是上山,膝盖承受

的压力都会大大增加,久而久之容易造成附近肌群和韧带发炎。

此外,如果已经发现有膝关节疼痛的健身者,在适度健身的前提下,尽量使用髌骨带。髌骨带也叫髌骨加压带,可以在一定程度上固定髌腱,减少髌腱、髌骨的移动和半月板磨损。

董明提醒,在出现跳跃膝的急性期可以采用冰敷和吃些抗炎药缓解。慢性期可以采用休息、热疗、等

维密身材惹人羡,盲目健身令人忧

本报记者 梅杰

近日,美国世界模特网正式公布了今年维密秀的大名单。自从几天前2018年维多利亚的秘密开始面试以来,一大波路透照已经流出,那满屏的大长腿、超高的颜值、凹凸有致的身材,让不少爱美人士看得心痒痒,心一横便决定要去健身房锻炼,以至于在夏天快要过去的时候,又迎来了一波健身热潮。

但这批人大多数是第一次踏进健身房,没有专业人士的指导,很有可能因为对健身存在一些错误认识,导致盲目锻炼。这样不但不能达到想要的效果,反而可能引发健康问题。

“来健身房的女性,大部分都想减肥。”王亚博说,不少人存在减肥误区,“人体内的脂肪是全身分布的,在减脂的时候,脂肪是按照一定比例全身消耗,并不存在练哪瘦哪的情况。”

“有的会员一心想要减肥,每天都拼命跑步,一跑就是40分钟以上,甚至1个小时。”王亚博说,这类会员的一个共同点是之前在网络上查看过减脂减肥方面的文章,而大多数文章的观点都是有氧时间不“达标”,不会消耗脂肪。“的确,有

氧运动的前20分钟几乎不会用到皮下脂肪,只消耗血液中游离的脂肪,从40分钟左右开始,脂肪才会成为供能的主要物质,但这并不能说明有氧运动的前20分钟对于脂肪消耗是无效的。”王亚博解释说,“糖、脂肪和蛋白质在人体中是会相互转化的,即便运动时间不到20分钟,也能消耗脂肪。但对于刚接触健身的人来说,要根据自身身体状况安排运动时间,不可急于求成。”

此外,王亚博指出,不少健身新手认为汗出得越多,减掉的脂肪也就越多,其实是不正确的。“运动会流汗主要的原因是运动时肌肉产生的热量增多,人体会通过各种方式降温。这与脂肪的燃烧并没有多大关系,同样的运动强度,流汗多少并不左右你的脂肪消耗量。”王亚博说,有些人跑步后大汗淋漓,一称体重发现是有减轻,便欣喜不已。但



期,患者的膝盖有可能伴随剧烈疼痛,更严重的可能出现膝关节活动受限,发生髌腱断裂等情况。

运|动|百|科

坚持跑步的好处 多到你想不到

见习记者 王宇怀

现在很多人开始喜欢跑步,原因很简单,有的是为了减肥,有的是治疗失眠,又或是对抗抑郁,然而跑步给人们的回馈却远远超过期望。在跑圈里有这么一句话:跑步就是一剂良药。普通人只要长期坚持跑步,人体的各方面机能都能得到显著的提升。

最近有研究发现跑步可以帮助人们提升短暂记忆力和长期记忆力,而且只需要跑15分钟就够了。通过对三个不同年龄段的人在跑步前和跑步后的记忆力对比,发现参与者在完成了15分钟中等强度的跑步之后,他们的记忆结果是最好的。天台县中医院内科主治医师王敬枪表示,不管是中等强度还是高强度的有氧训练,它们都可以提高普通人的短暂记忆以及长期记忆。只要能够长期坚持跑步15分钟,效果会很明显。

事实上,跑步不仅可以提高记忆力,同时还能帮助大脑提高活跃程度,减少痴呆症的产生。人在跑步时,有氧运动可以促进肌肉会释放一种蛋白分子,可以促进海马体分泌更多的神经营养因子,提高记忆能力。而如果能保持每周120分钟的中等强度跑步训练,那么对激活大脑有更明显的帮助。

许多人认为跑步是膝盖加速磨损的“原罪”,但来自瑞典的一项研究却表明我们真的“误会了”跑步那么久。跑步可以刺激软骨修复自身的损伤,从而使其更健康。长期坚持科学跑步的人,他们膝盖损伤的概率并没有比正常人高。至于跑步伤膝盖的说法,很多情况是不正确的跑步姿势以及体重超重作的祟。

此外,对于时刻处于高工作环境下的人来说,跑步还可以帮助他们改善情绪,增强自信。在跑步时,人体会释放大量的多巴胺和内啡肽,令人感到身心愉悦。坚持跑完长距离后,人的自信心也会随着增强,自身成就感也更强烈。

实际上,运动大量排汗导致的体重下降,减掉的主要成分是水而不是脂肪。王亚博表示,运动时出汗量多一定要及时补充水分,否则会导致电解质紊乱,还会引发肌肉痉挛,严重时甚至有生命危险。

王亚博提醒广大梦想拥有维密身材的女性:健身是一门大学问,维密的身材不是一蹴而就,要量力而行。