

“咔”、“嘭”、“哒”

运动中发出响声,是关节在“求救”?

本报记者 王宇怀 综合报道

很多人在运动时会听到自己的关节发出响声,时而清脆时而沉闷,这究竟是怎么回事呢?一般来说,像是关节、手指、手腕等长时间没有运动,在伸展和扭转的时候会发出响声,说明该处有压力,我们需要伸展释放,这是正常的声响。有时做深蹲、硬拉的时候,腿部关节会发出声响,这叫做“关节弹响”。

出现这种状况的时候,不少人以为自己是不是骨折,但是响完之后却没有任何异样,反而比之前还舒服了,或者就会思考这要不要进行补钙了呢,对于一些对健康十分紧张的朋友来说,发生这种情况可能都跑去医院进行检查了。杭州树兰医院骨科副主任医师洪剑飞表示,关节发出声响没有其他异常时需要与真正的病理关节响进行及时区分。

洪剑飞解释道,病理性关节弹响可根据不同的病因和病理分为骨源性、滑膜源性、肌腱源性等多种,其响声可能是清脆的、沉闷的或磨砂样

的,多数伴有疼痛或不适感,并且都是连续发生的。而生理性关节弹响则是仅有弹响、外表不红不肿,也不感到疼痛,不伴活动障碍的情况属于生理性弹响,不需要特别处理,也不必为此过于惶恐不安。

各种弹响背后有各种含义,可以根据声音的状况和身体上的感受来做出大致判断。洪剑飞说,首先,无酸痛、声调高、清脆的“咔”或者“哒”,常是因为关节腔内都有关节液,液体又含有许多气体,关节活动时改变关节液、滑膜囊分布位置,进而影响关节腔体积、压力,因此气体释出,气泡因我们活动时的挤压而破裂,产生声音属正常现象。

如果是无酸痛、声调低、沉闷的“嘭”或者“咔”,属于关节面出现摩擦碰撞产生的声响,多见于负重深蹲、硬拉、卧推的时候,膝关节、髋关节、肘关节的声响,也发生于久坐后,腰、髋的声响。过多的不当摩擦后容易导致关节炎,因此别把韧带伸展过



度,须让肌肉够强壮,才能稳固关节、减少剧烈的摩擦。还有一种无疼痛、中声调、类似于“嘎”或者“吱”,多见于肩关节和髋部,是肌腱或者筋膜摩擦骨骼凸起处的弹响,对健康几乎没有影响。

但如果是疼痛或酸痛、冗长的弹响,基本可以认定为属于病理性弹响,多发于半月板,尤其半月板扭伤、磨损的人群,一旦出现这样的弹响疼痛,应该立即停止运动然后去找医生。

运|动|百|科

肌肉紧张有好坏,不一定都需要放松

本报综合报道

在紧张的生活节奏下,大部分人对“肌肉紧张”不陌生,感觉到肌群紧张了,很多人的第一个反应就是放松,但其实,不是所有紧张的肌肉都需要放松。

首先,腿部、颈部等部位的肌肉紧张是需要放松的。长时间保持站立姿态,紧张的腿部肌群会使人保持站姿更节能,踝关节丧失灵活性,从而肌肉不善于处理突发的重心失控,遭遇路面不平时,崴到脚的可能性更高。此外,长时间站立会导致紧张肌群周围的毛细血管血压更高,轻微的磕碰也可能使皮肤出现淤青,并且

更容易出现小腿的静脉曲张。

而久坐的办公室人群,头颈后肌肉紧张会在低头时不容易把头颈后的肌肉反向拉长,因而更容易出现伸头、驼背的不良姿态。此外,头颈后侧也有负责给大脑供血的动脉、静脉,当这里的肌群紧张,会使头部供血变差,可能引发偏头痛。

不需要放松的肌群主要为脖子和腰部。有人会把“短”和“紧”绑定在一起,认为只要是短的肌群,都是紧张的,其实短和紧不一定都同时存在。头伸到胸腔前方时,摸一下颈部前侧肌肉是不是松弛的,一个

没拉长、不发力的肌群只需要减小日常张力。

而久坐、久站造成腰痛,年龄偏大者的居多。腰部肌群紧张首先是因为日常姿态中,上半身没有保持中立位,自身体重不能被骨骼很好的承担,前弓的日常姿态给腰部肌群制造了常态化的阻力。如果放松将紧张筋膜松懈后,腰部肌肉会被进一步拉长,拉长到接近肌肉张力极限的时候,肌肉就不能再提供任何保护了,这时作用力将更多的作用在椎间盘上,从而引发腰椎生理曲度变直、椎间盘膨出、凸出。

健身小贴士

健身顺序有讲究 练背练肩分先后

本报综合报道

平常的独自健身时,除了安全,最重要的就是从哪个部位开始练,先练胸还是背,胳膊还是还是腹肌,每个人的想法都不一样。很多人都存有这样的错误想法:只练想练的部位。甚至很多人到了健身房就是做卧推、二头弯举、练腹肌就收工回家了,只练身体前侧肌群的情形下,肌力与肌肉量会发展会不平均,从而造成身形怪异(上身大下身小)、体态不正(某些肌肉太紧、某些肌肉太松)或是驼背、圆肩、骨盆前倾、高低肩等等。

针对初学者,最好遵循一个固定的顺序,胸、背、肩、胳膊、腿部、核心的顺序原则。先胸或背是因为需要肩与手臂的“辅助”来完成动作,必须让肩部手臂保持有力的状态来辅助才会稳且有力。假如手臂跟肩先练没力了,推胸或拉背时,动作容易不稳,练习效果自然不好。其次做肩是因为肩的训练动作也需要胳膊的辅助,所以胳膊要留到后面练。

此外,还应遵循上半身做完再做下半身。下半身训练强度比较大,假如先练了下半身把力气都用完了,那上半身就没力气练了。因为心脏在上半身,所以先做上半身训练来让骨骼肌充血热身,这样的顺序比较好。

核心(腰腹部)留到最后,因为所有的动作都需要核心的“稳定”,特别是站立的动作,比方说深蹲需要非常多的腰力。假如先做了核心,那自然影响后面训练动作的“稳定性”。

同是帮助增肌,蛋白粉和增肌粉有差异

本报综合报道

在众多健身补剂中,最常见的就是帮助增肌的蛋白粉与增肌粉,虽然功效相似,但两者的成分及适宜人群其实大有差异。蛋白粉里面基本上不含碳水化合物,但增肌粉里面不仅含有蛋白粉,而且含有较多的消化吸收速度比较快的碳水化合物。

增肌粉含有碳水化合物,健身爱好者在摄入增肌粉后,消化吸收速度比较快的碳水化合物会促进身体分泌胰岛素。胰岛素是一种效力很强的合成代谢激素,它能够促进蛋白质消化吸收后产生的氨基酸进入肌肉组织,来促进肌肉组织

恢复和增长。

不过,胰岛素是把“双刃剑”,它除了能促进肌肉增长之外,还能够促进脂肪增长。胰岛素能促进碳水化合物消化吸收后变成的葡萄糖转变成脂肪组织储存在体内。由此可见,与蛋白粉相比,增肌粉并不适合所有人,尤其是那些皮下脂肪比较多的人。即便是皮下脂肪并不多的人,除非是身体特别瘦,也不适合长期摄入增肌粉,否则就会增加长胖的风险。

相对而言,最适合摄入增肌粉的时间是在力量训练之后。因为此时,增肌粉带来的胰岛素分泌可以



更好地促进氨基酸进入肌肉组织,来促进肌肉的恢复和增长。