膝伤不可怕，就怕治疗晚

膝关节损伤无小事，勿因小伤埋下大隐患

本报记者 洪 漩 综合报道

随着年龄增长，越来越多的中老年人发觉自己的关节越来越不灵活，而很多人是因为年轻时没有重视小伤而导致的。对此，浙江大学医学院附属第一医院骨科运动创伤门诊医生潘峻表示，对于骨关节的保护不要等到年纪大了才重视，日常中的小伤，如果没有注意及时和正确的治疗，很容易为日后埋下隐患。

在日常较为常见的关节疼痛中，膝关节疼痛对出行影响大，其解剖结构显示，膝关节构成主要为三部分——股骨髁、胫骨平台、髌骨，此外还有半月板、叉韧带等。功能上，膝关节在伸展过程中伴有旋转，是人体下肢功能中心，也因此而显得比其他关节更加“劳苦功高”。比如，髋关节或踝关节如果疼痛或不能活动，至少可以“跛行”，但膝关节一旦疼痛或不能动，就会寸步难行，这也充分说明了膝关节的重要性。

膝关节受伤并不可怕，只怕伤后不理、伤后不治，抑或伤后治疗不彻底。不少患者因为运动致膝关节损伤，治疗上没有趁早，以至于小问题演变成了大问题。

潘峻介绍，曾经有一个很典型的病人小周，为了追求完美的腿部曲线，每日在健身房苦练2小时。连续3日后，膝关节有些肿痛，健身教练告诉她这是因为拉伤了韧带，吃点止痛药休息热敷几日就好了。结果数日后在教练的督促下，小周继续运动，不料在一次举铁的过程中，她的前交叉韧带发生了断裂！

“运动不当导致韧带损伤，如果觉得还能走而不就医，就容易埋下隐患。这个隐患的重点是，韧带损伤后没有得到原位原质的修复。”潘峻解释，损伤后的韧带在继续运动伸缩和负力的情况下也有可能得到修复，但是这种非静止非原位的修复会导致关节的相对不稳，从而加速关节磨损。损伤的韧带如果没有得到原位修复，产生的严重后果之一就是韧带断裂，而悄然发生的关节磨损加速，久而久之就让膝关节失去了自然健康的状态。

韧带一旦受伤，即便是首次受伤，也必须请关节外科医生进行规范处理。常规下，对于膝关节韧带首次出现部分损伤，即便是侧副韧带与叉韧带都有损伤，可参考“查氏中西结合疗法”：中药双柏散+跌打万花油敷于患处，石膏固定功能位3至4周，即可恢复到伤前状态。

膝关节损伤除了不因小伤疏忽大意、要尽早得到规范治疗外，在日常生活中的保养也很重要。潘峻建议，平时可多吃有利于关节软骨代谢的富含钙质、胶原的食物，如牛奶、豆浆、贝类海产品、蹄筋等，适当活动锻炼身体，多管齐下保护膝关节。

想有效提升耐力？

试试这些简单的低强度训练

运|动|百|科

本报综合报道

耐力是健身爱好者必须不断加强的能力之一，提升耐力的锻炼方法也是多种多样。下面介绍的这几项训练属于低强度练习，每一项之间的间隔时间也比较短。每一项练习持续1分钟，然后是30秒的休息。训练做完后，休息2分钟，连续做3个循环。每周进行2到3次练习即可。

1、举哑铃弓步

开始时，双脚并拢站立，双手各握一只哑铃。然后将右脚向前迈一步，做出弓步姿势，双臂随之向前移动，位于右腿的两侧。左腿伸直，和背部在一个平面内。然后右脚收回，恢复原始姿势，同时两个小臂弯曲，将哑铃举起，接着双臂伸直，将哑铃举至头顶上方。然后换左脚进行练习，直到练满1分钟。

2、X型运球

双脚与肩同宽站立，先将左脚略微向前迈一步。双手拿着一个健身球，身体略微下蹲，将健身球放置在右侧腰部的位置，然后扭动躯干，将健身球向左侧肩膀方向移动，同时右脚跟抬起，脚尖点地。同一侧练习5次之后，换另一侧进行练习，坚持1分钟的时间。

3、登台阶

找一个30厘米高的木箱。先将右脚放在木箱上，左腿略微弯曲，左臂弯曲90°，右臂放在身体后侧稍许，类似于跑步的姿势。然后双腿发力登上木箱，此时右腿直立，左腿抬起弯曲90°，右臂向前摆动弯曲成90°，左臂向身体后侧移动。下台阶之后交换双腿练习，坚持1分钟。

4、仰卧屈膝

平躺在地面上，双臂向身体两侧伸开，双腿伸直并拢略微抬起离开地面。然后将双膝弯曲向胸部方向移动，双臂在身体前方伸直，此时只有臀部接触到地面。然后再恢复原始姿势。如此重复进行，坚持1分钟即可。

健|身|贴|士

练习盘腿坐，有利于改善呼吸问题

老年人坐姿不正确，可能会使肌肉和韧带得不到放松和休息，引发背部和颈部疼痛。即使双腿垂坐这样看似正确的坐姿，也有很多弊端。因为如果双腿垂坐太久，容易压迫下肢的回流静脉，导致下肢水肿和双脚冰凉等问题。因此，老年人不妨尝试盘腿坐，更有助于保持健康。

盘腿坐姿能拉近下肢和心脏的距离，不会导致下肢水肿。而且勤练盘腿，可放慢下半身血液循环，等于增加了上半身、特别是胸腔和脑部的血液循环。同时，这个姿势有利于端坐呼吸，能使呼吸系统不受阻，对保持顺畅呼吸很有帮助。因此，心肺功能弱、容易喘气困难的老年人盘腿坐一段时间后，会发现呼吸逐渐变得柔和、细缓、均匀、深长，频率变慢；肺活量增大，毛细血管通透性增强，气体交换率增加。从传统医学角度来说，盘腿坐还能锁住人体精气，使之上行供应脑部。如果能实现双腿盘坐，腿部经脉会通畅，老年人双腿双脚冰凉的问题也可得到缓解。

刚开始练习盘腿坐时，时间不宜太久，先从每次10分钟开始，每周增加5至10分钟，最后达到20至30分钟，不要坐到双腿麻木才停止。同时，盘腿坐的姿势也很重要，可以在尾骨下垫个约10厘米厚的垫子，让两条大腿尽量与地面平行，这样可以减轻髋关节压力，有利于保持更稳定的坐姿。

（通讯员 朱丽俐）

防止应力性骨折 做好预判“3步走”

本报综合报道

应力性骨折是运动时较为普遍的伤病之一，而小腿和脚是最容易发生应力性骨折的部位。当跑者连续几周甚至几个月内过度增加训练强度和训练量时，就容易导致应力性骨折。在此过程中，肌肉酸痛和僵硬也会变得严重。

美国纽约的运动医学医生乔丹·迈特兹表示，应力性骨折起始于应激反应。“当骨骼开始肿胀时，应激反应或者应激损伤就会发生。如果症状越来越严重，而跑者对此置之不理，应激反应或应激损伤就会恶化成完全的应力性骨折。”

如果怀疑自己患有应力性骨折，迈特兹建议先从3个方面进行自我判断。一是疼痛，当某一块骨骼触动时就疼痛，可能就是应力性骨折。比如怀疑脚底有应力性骨折，可以进行单腿跳跃，如果落地时感到格外的疼，应力性骨折的可能性就比较大。二是肿胀，假如跖骨出现了应力性骨折，那么脚背就会出现肿胀，和另外一只脚作对比，就会发现肿胀非常明显，平时能看到的静脉可能看不到了。三是跑姿的改变，应力性骨折的疼痛会让跑者不由自主地改变跑姿，以适应身体的疼痛。如果跑者强行按照正确跑姿，结果却因为疼痛而无法坚持时，很可能就是应力性骨折。

对于应力性骨折如何预防，迈特兹提出了3点建议。一是要缓慢地延长跑步距离。如果目前的长跑距离不超过10公里，那么就不要一下子把长跑延长至20公里。原则上，每周的跑步距离延长量不超过上一周的10%。二是缩短步幅，加快步频。每分钟跑160至180步是比较合理的，能够大大降低受伤风险。如果每分钟低于160步，说明跑的过慢或者步幅过大。三是要摄入充足的钙。骨量减少或者骨质疏松，通常是由于缺钙引起的，会让患应力性骨折的风险增大，跑者应确保每天至少摄入1000毫克的钙。