

得了骨性关节炎,还能愉快地锻炼吗?

专家支招,多练太极、游泳等“柔性”运动

本报记者 洪 漩 综合报道

俗话说“人老腿先老”。人的膝关节就像汽车轮胎,时间久了,负载过大,磨损过多,加上不注意保养,就可能会发生故障。步入中老年,不少人时常觉得,这膝盖似乎越来越经不起“折腾”,多运动一会儿便开始和你“较劲”,隐隐作痛起来。

最近,金华的杨娟女士就深受其扰。年近六旬的她对激烈的运动项目不感兴趣,平时就喜欢在晚饭后沿着家附近的小公园散散步,基本保持在每天平均10000步。但日子久了,她越来越觉得膝盖吃不消,“难道连散步这样的锻炼方式都要放弃了吗?”她很苦恼,到底要做什么运动才能在健身的同时,保护住这“金贵”的膝盖。

对于杨娟女士的困扰,浙大附属邵逸夫医院骨科副主任医师邱小明告诉记者,膝关节骨性关节炎在日常生活中较为普遍。凡是骨性关节炎患者,都有一个共同的特点,那就是疼痛,或者屈伸活动的障碍、不灵便。最重的时候,表现在爬楼梯、爬坡路时困难,表现的比较明显一些。

那么,对于像杨娟这类患者,在日常生活中,建议患者最好做哪些运动呢?首先,专家建议,要从运动的角度来说,不要参与或者从事剧烈的、超负荷的运动,否则会加重关节内软骨的进一步磨损和损伤,特别是半月板的损伤。因此,凡是患有骨性关节炎尽量不要爬楼梯、不要登山坡,不要手提重物,给关节增加大的负荷。

“尤其是傍晚的快走锻炼,往往得不偿失!”邱小明建议避免下肢

跑、跳、爬以及多走!若爱好散步的,则建议每天控制步数。

“急性期小于3000步,稳定期不多于6000步,控制在5000步内!”

同时,邱小明推荐,该类人群不妨以晨练为主,小区健身器材最佳,有下肢关节疾患的人可以在家附近的健身路径处做适当的有氧运动。“有条件的,最好的是做非负重状态下的运动,最好的运动方式就是游泳。游泳在浮力作用下,关节是没有负荷的。同时可以锻炼其他系统,如呼吸系统、心血管循环系统等。”游泳是保护膝盖最好的运动处方。只不过需要提醒大家的是,一旦运动中感到不适,要立刻停下来,不要勉强,疼痛其实就是最好的警讯,告诉我们要休息了。

除了游泳,刚柔并济的太极拳对于加强神经肌肉锻炼,缓解骨关节炎疼痛及身体功能同样有着积极的影响。太极拳以动作缓慢、开合有序、虚实分明、处处走弧划圆为主



要特征的健身手段,赢得广大练习者的青睐。专家提醒,练太极拳时,要避免高危动作,下蹲的位置不要太低,也不要连续打好几套,以防膝关节负担过重发生损伤。

此外,一旦发现膝关节疼痛及不适,应及时去正规医院的关节外科或者运动医学科找专家咨询及治疗。骨关节炎一定要早防早诊早治。一旦确诊,要及时调整生活方式,积极治疗。

运|动|百|科

运动有度、项目适宜、饮食合理、科学补水……

酷暑健身7种武器,让你乐动一夏

本报综合报道

夏季对很多喜欢健身的人来说是一个好季节,但由于天气炎热等原因,夏季健身要注意几个方面的问题,才能趋利避害,否则可能适得其反。

运动要有度

“主动出汗好,被动出汗对人体不利。”这是夏季运动爱好者的经验之谈。的确,通过运动去主动出汗,本身就是为保持体内的温度散发热量而出的,有利于身心健康。

夏季健身尤其要把握运动量,不要过激运动,最好每天坚持30分钟的运动,而有减肥意愿的人可以将运动时间延长到40分钟左右。夏季减肥效果比较明显,很多人会选择在夏季减肥,但如果一味追求减肥效果,而不注意在饮食和运动项目的选择上做到合理的安排,有时也会适得其反。

项目要适宜

夏季最好的健身项目无疑是游

泳,其它如泡温泉、健身操、瑜伽以及机械锻炼等都是不错的室内运动健身项目。

早晚日照不是很强的时候,一些适量的有氧运动如跑步、散步、网球、骑单车等对健康也是很有益的。当你选对了项目,运动起来就更加游刃有余,否则,不恰当、不应季的运动项目会造成一定程度的运动损伤,将锻炼的初衷本末倒置了。

饮食要合理

运动后人体内能源物质、维生素和矿物质大量消耗,尤其是夏季消耗更大,所以在健身后一定要多补充蛋白质、维生素等身体必需的营养元素。

饮食上最好荤素搭配,多喝白开水。建议少吃多餐,多吃水果和蛋白质含量较高的食品,运动完后最好别吃太油腻的东西。

此外,人体大量运动后,100~

150克的葡萄糖可以补充运动中热能的消耗,预防脂肪肝,并且可以恢复血糖水平,加速消除血乳酸。

饮水要科学

夏天在进行体育锻炼的同时,一定要注意水分的补充,那么,如何科学地饮水呢?

首先要适时:由夏天水分容易消失,所以不管是运动前、运动中或运动后都要及时补充水分,使身体保持水分充足,生理平衡;其次要适量:运动前根据需要适当补充水分,运动后不宜立即大量喝水。运动中补充水分应遵循少量多次的原则,每次控制在100~300毫升之间,并应间隔半小时左右,不要等到口渴了再去饮水,切忌狂饮。

此外,酷暑锻炼还有几个关键点要注意——避免阳光直射、必要的热身、运动后的必要“冷却”。掌握了这7种“武器”,夏季热身最健康也最快乐。

健身小贴士

妙用肩肘倒立 柔韧、平衡两不误

本报综合报道

一般情况下,运动爱好者都会认为倒立锻炼法的副作用很大,血液都会冲向大脑。其实不然,倒立益处多,只要掌握正确方法,就能有效增强柔韧性和身体平衡性。

人在日常生活中,都是直立着身体进行的。人的骨骼、内脏和血液循环系统在地球引力的作用下,产生下坠的负重作用,易导致胃下垂、心血管和骨关节病变等疾病的产生。而人体倒立时,地球引力不变,但人体各关节、各器官所承受的压力发生了改变,肌肉的紧张度也发生了变化。特别是关节间压力的消除和减弱,以及某些部位肌肉的松弛,对于防治腰背痛、坐骨神经痛和关节炎都有一定的效果。

肩肘倒立作为最常用的方式,需要规避一些错误方法。如果立不住,就试试先原地站立,练习两手插腰的方法,向内夹肘,或练习屈腿的肩肘倒立,立稳后,再慢慢将腿伸直。如果立不直,可以在立腰、挺髋、挺腹、伸腿、伸脚尖等循序渐进的方法下锻炼,二人一组,做好保护。

此外,肩肘倒立时腿要并拢,伸直,肌肉绷紧,这样才能控制平衡。人向一边倒的时候,三个部位同时用力渐渐就可以习惯肩肘倒立的位置感。

