运动时老是“胳膊肘疼”?

教练教你预防和避免“网球肘”

本报记者 李笑莹

“爱打网球的你,有没有出现过这种情况:在握拳、拧毛巾、提重物或是扫地的时候,肘关节特别疼,虽然从外部看来并没有红肿,但是在做肘、腕、指屈曲、前臂被动旋前并逐渐伸直检查时,肱骨外上髁处会出现疼痛,这就是“网球肘”的症状。

虽然叫做“网球肘”,但这却不是网球运动员的专属病症。中国青少年运动网球技能等级考评员、日本网协认证教练员金鑫介绍,网球肘是过劳性综合症的典型例子,由于网球运动员运动特性的原因更容易得,因此才叫“网球肘”。”

防治 做好拉伸有助于预防『网球肘』

“虽然叫做网球肘,但在其他击打类运动中也很常见,例如高尔夫球、羽毛球。”金鑫说,专业的网球运动员其实是在用“身体”打球,但是很多业余运动员是在用“肘关节”击球。“在打网球的过程中,如果对方击球力量较大,那么这力量就全都压在了肘关节,自然就容易受伤了。”金鑫介绍,如果是网球爱好者,预防网球肘可以请教练检查自己的击球技术是否规范,否则一开始的动作学不对,那么后来在练习的时候由于肌肉的运动不到位,就很可能出现运动损伤。

此外,金鑫提醒,运动前的热身十分重要,尤其是对于运动中需要用到的各个小关节。“专业的网球运动员在运动前一定会非常细致的热身,对小关节和大肌肉群进行系统的拉伸,热身时间一般在15分钟左右。但是很多运动爱好者并不重视热身,基本上只是活动一下手腕、脚踝,走个形式,有时候连大腿也不拉伸,用时基本上在5分钟左右。因为打网球时小关节的灵活运用十分重要,所以拉伸不到位很容易造成网球肘等运动损伤。因此在运动前一定要注意拉伸,在热身的时候特别注意牵拉前臂肌肉,同时加入一些慢跑、韧带拉伸、小步快跑等,让这部分肌肉在运动前得到有效的热身。”

应对 加强手臂练习,轻松应对『网球肘』

“如果不小心得了网球肘,首先一定要注意多休养。”金鑫说,在刚感觉有轻微疼痛时合理休息,一般两到三周就能恢复。需要注意的是,这里所说的休息是指不再使用前臂背侧的肌肉,并不是停止前臂的活动。

那么怎样才能不使用前臂背侧的肌肉同时又不停止前臂的活动呢?金鑫介绍,凡是能引起肘关节外侧酸痛的动作就立即停止,就是让前臂背侧的肌肉休息了。大家在进行网球、羽毛球、乒乓球等运动包括做家务时,要注意动作的协调,避免用僵力和局部用力过度。平时运动较少的人应注意避免突然的肘部剧烈活动。已经患有“网球肘”的朋友则要适当加强肘关节的功能锻炼。

“在日常的锻炼过程中,可以加强手臂的力量练习和柔韧练习。在肘关节的锻炼方面,可以使用拉伸带、哑铃等工具进行锻炼,如果得了网球肘,就要注意刚开始的时候不要直接拿哑铃开始训练,可以先尝试空拳锻炼,让肌肉有一个适应过程。”金鑫说。

除了在健身房进行锻炼之外,大家平时电脑打字、料理家务疲劳时也可以做手臂和手腕的内旋、外旋、背伸活动来放松,使肌肉更加柔软不僵硬,保证手臂肌肉与收缩的协调性。金鑫表示,如果不是专业的网球运动员,在打网球或是进行其他需要使用前臂力量的运动时,可以用支撑力较强的护腕和护肘把手腕、手肘保护起来,限制腕、肘部的翻转和伸直,打球时也可以在前臂肌腹处缠绕弹性绷带,可以减少疼痛发生,但松紧需适中。

网球肘康复 来做这些锻炼

本报综合报道

目前治疗网球肘的方法多种多样,大多数患者能通过非手术方式的治疗获得较好的疗效。在治疗过后,可以采用运动锻炼的方式进行康复治疗。

改善功能

这个阶段,大家在锻炼的时候特别需要重视改善肘关节活动度和前臂的肌肉力量,可以每天进行前臂伸肌的伸展训练。从肩膀开始向前伸展手臂,手心向下,肘关节伸直,手指指向地面,用另一只手抓住手腕和手指,将腕关节向下弯曲,直到前臂外侧有紧张感。

这是比较常见的训练方法,此外还有增加抓握力、前臂屈肌肌力训练和前臂伸肌肌力训练。增加抓握力可以使用握力器或者通过抓握软式网球、弹力球进行练习;进行前臂屈肌肌力训练可以坐在椅子上,身体前倾,肘关节轻度弯曲,前臂自然放置于膝盖上,同时手心朝上,手中持一重物(可以使用哑铃或者弹力带,若使用弹力带,一端固定于脚)向上抬举,做负重练习,抬举-放下-抬举,重复进行,10-15次;前臂伸肌肌力训练如同屈肌训练,肘关节弯曲,前臂放于膝盖上,但此时手心朝下。手中持重物(可以使用哑铃或者弹力带,若使用弹力带,一端固定于脚)向上提起,做负重练习。提起-放下-提起,重复进行。渐进增加到3组练习,每组10-20次。

除了以上进行的多种训练方式之外,大家还要保持正常的体能训练,建议每周3次跑步(20-30分钟)或骑车(30-60分钟)。条件允许的情况下,游泳也是不错的选择,但是游泳时应避免使用踢水板,以减少手臂和腕部的受力。

重返运动

在这个阶段可以重点加强网球专项训练,可以通过以下这些方式逐渐增加训练量:小场地网球(发球线内的半场进行),正手和反手同时训练。

此外,离心力量训练也是较为有效的方法,在进行离心力量训练时要将前臂固定,肘关节和腕关节伸展,手握拳,用对侧手把患侧腕关节放低,然后再提起到原来位置,每组重复做5-15次,每天坚持连做3组。随着训练的循序渐进,可以增加握住小哑铃或水瓶以加大强度。训练过程中出现轻微的不舒服是正常现象,但是如果出现比较严重的疼痛,则需要立即停止训练。