

跟腱炎这个运动病 疼起来真要命

人体最强壮的肌腱有时也很“脆弱”

本报记者 李笑莹

“为什么我一到冬天脚后跟就特别疼?”“冬天根本不能锻炼,脚后跟疼得没办法跑步。”冬天到了,寒冷的外部环境条件让许多人选择在室内健身,享受较为温和的健身条件,可是有时候一部分人在健身房跑完步第二天一走到室外,脚刚一落地,脚跟就疼痛难忍,因此纷纷在网络上发文抱怨。不过如果坚持继续缓慢地走几步,好像疼痛又稍微缓和了一些,于是许多人就将起初的疼痛抛在脑后。

杭州市一医院急诊科主任王弋介绍,如果是喜欢跑步的人,冬天出现这种情况很可能是出现了跟腱炎,由于跟腱反复剧烈拉伸后产生的劳损性损伤,在冬天受凉的时候,病症往往会加重。

“跟腱是人体最大、最强壮的肌腱,作为连接小腿三头肌和骨头的纽带,在跑步过程中,这条‘纽带’可以传递高达12倍体重的负荷。而正是由于跟腱在跳跃或跑步时所承受的负荷增加,所以跟腱炎一般在田径、跳高和球类运动爱好者中出现较多,一般是脚跟上方疼痛或肿胀。”王弋说,此外,不良的运动姿势也会影响跟腱的应力。

除了专业的运动员,平时喜欢健身锻炼的运动爱好者也是跟腱炎发生的潜在人群。王弋表示,生活中,如果运动前没有做好准备活动,运动强度突然增加,就容易拉伤跟腱,引起急性跟腱炎;运动鞋不合脚、运动地面过硬时,跟腱不能有效缓解负荷,会加重

跟腱的损伤;而且跟腱炎在男性群体中更多见,并且年龄越大,也更容易得跟腱炎,因此年长的老人在健身锻炼时更要注意做好运动防护。

那么如果不小心患上了跟腱炎,应该采用什么运动康复的方法?王弋介绍,对于运动量较大的跟腱炎患者,首选疗法是减少运动量,病情严重者,患肢应制动4~6周,如果肿痛,还可加入冷疗。在搭配药物治疗之外,也可以进行适当的离心运动训练。

此外,在运动前一定要认真做好热身,因为如果热身不够充分,小腿肌肉过于紧绷,那么高强度训练所产生的冲击力传到跟腱,就有可能引发跟腱炎。而且在平时的训练中并且可以加强身体综合素质的培养,尤其是力量训练。较重负荷、多组数小腿运动能够让跟腱承受更大的力量;增强式训练可以提高小腿和踝关节处的肌肉、肌腱和韧带的运动水平;小腿拉伸运动可以提高肌腱的柔韧性;也进行一些提高身体平衡能力的运动,锻炼身体感知和自我调节的能力,尤其是对本体感应能力的专门强化。

>>>新闻+

如何预防跟腱炎?

跟腱炎是一种常见的运动损伤,具有病程长、治愈难的特点,一旦发生就会影响到日常生活和训练的系统性,因此我们必须树立“预防为主”的意识,通过有效



的预防措施,以最大限度地降低其发生的概率。以下是王弋给出的预防方法,供广大运动爱好者参考。

◎循序渐进

在进行体育锻炼和运动训练时要遵守循序渐进的原则,逐渐增加运动量和运动强度,不能急于求成。当跟腱出现疼痛或不适症状时,应及时调整运动负荷或变换练习内容,避免或减少对跟腱的刺激。跑步距离增加过快或者训练过量,会给跟腱带来很大的冲击力,一旦拉伸放松做不到位,疲劳引起堆积,就会触发跟腱炎。在进行身体锻炼时,一定要遵循客观规律,循序渐进,慢慢增加活动量和运动强度。

◎准备活动做充分

要做好充分的准备活动,除一般性全身准备活动外,还要专门针对腓肠肌、比目鱼肌和跟腱做一些伸展练习,以保持肌肉及跟腱的弹性和坚韧。

◎按摩跟腱

每次运动后,应对小腿后部肌群和跟腱进行拉伸和按摩。这样可以促进下肢肌肉、韧带和关节的血液循环,预防跟腱炎的发生。加强小腿后部肌群的力量训练和柔韧性训练,增强跟腱、肌肉承受负荷的能力。

◎挑选合适装备

挑选大小、软硬合适的运动鞋,如果有扁平足,最好穿足弓处有支撑的鞋子,以避免跟腱负担过重。此外要尽量避免在太硬的地面上长时间锻炼。

跟腱炎康复有方

本报综合报道

跟腱炎的治疗方法很多,和跟腱病治疗类似,首选保守治疗,当保守治疗超过6个月效果不佳或无效后,可选择手术干预。如果是急性跟腱炎,那么相比其它部位受损恢复,更需要及时处理,这样可以很大程度上缩短恢复所用周期。

冰敷



在跟腱炎急性期时,运动者通常会出现明显的肿胀以及疼痛。所以第一件要做的就是停止训练,避免二次损伤。随后使用冰水混合物对跟腱进行冰敷,以控制肿胀,但要注意每次冰敷不要超过20分钟,避免对皮肤造成损伤。

拉伸



其实拉伸的目的就是辅助我们松解与跟腱相连的筋膜与肌肉,避免再次出现损伤,并降低跟腱的受力。但对于已经受伤的跟腱,所做的一切拉伸都降低幅度。你可以缓慢地拉伸小腿三头肌,降低小腿三头肌的紧张度,我推荐大家其中的两种方式:一种是前后弓步,躯干前倾同时双手支撑墙面,后侧腿伸直,全脚掌着地,足跟不要抬离地面。拉伸后侧腿腓肠肌,注意力度一定要轻,有轻微拉伸感就足够。



肌内效贴治疗

肌内效贴技术在运动损伤中应用越来越广泛,可利用I形贴布作用在跟腱上,可改善肌腱炎后踝关节的活动度,还可缓解疼痛和肿胀。但需要注意的是肌贴的治疗只能缓解症状而不可治疗根本。

筋膜球放松



此外,大家还可以使用泡沫轴或筋膜球放松小腿三头肌。将小腿三头肌压在筋膜球上,这样的方式相比上面的方式更加安全,且针对性会更强一些。