连续3天打篮球,他这个部位出问题了——

膝盖损伤或不可逆,医生建议运动时佩戴护具

见习记者 汤晨阳

最近天气很给力,你有没有外出走走呢?过去的五一假期,各地的景区虽然没有往年那样热闹,但去户外活络活络筋骨,比如爬个山、打会球,还是很多人的休闲标配。

然而,户外运动切记要适量,否则对身体会造成损伤,尤其是膝盖。运动前热身运动没做到位,第二天发觉自己的膝盖隐隐发痛,有的人甚至还出现了红肿的症状。

1 假期高频率打球 他的膝盖很受伤

杭州26岁小伙周高波,自从大学毕业踏入职场后,鲜有时间锻炼,下了班偶尔会去健身房,但他还是想念学生时代在篮球场上奔跑的时光。

他心想,要趁着休息,约上几个哥们,痛痛快快地去球场放肆一番,从午后打到天黑。

这样的强度吃得消吗?事后,周高波回忆起来,直摇头,“真是不复当年呀,以前我在校队,每天放学都有几个小时的高强度训练,睡一觉就不觉得累了。”

然而,周高波连续打了3天篮球,每天约2–3小时,结果发现自己的膝盖有些“吃不上劲”了,膝盖里好像里面塞了几团棉花,有时候发力蹬腿,膝盖还会轻微颤抖。他很担心,“我是不是像NBA球员那样,把半月板给磨伤了?”幸运的是,情况没有想象的那么严重。医生说,只需休养一周就可以逐渐屈膝、抬腿以及正常行走。“以后打球我要控制强度和时间了,我再去网上买点护具,避免再出现这样的情况。”周高波说。

2 膝盖受伤或不可逆 医生:游泳对膝盖损害较小

很多户外运动爱好者都有这样的共识,膝盖是人很脆弱的部位,一旦受伤,恢复期长,并且适应不了之前的运动强度。

浙江省立同德医院骨科副主任陆建伟说,日常运动中,打球、爬登山、骑行、跑步甚至平时做一些深蹲动作,都会对膝盖造成损伤。“经过初步测算,上下楼时膝盖的负重是体重的3至4倍,跑步时为4倍,打球时为6倍,蹲和跪时为8倍。爬山时,关节负重是正常时的5倍,越往山上走,关节负重越大。下山时的磨损膝盖骨沿股骨运动,导致磨损比上山还大。膝盖也是运动人士最常受伤的关节。”

陆建伟提醒喜欢打球的朋友,运动时一定要注意对膝盖的保护,比如佩戴一些运动护具,因为膝关节的半月板在跳跃时很容易受伤,“其原因是膝关节在扭曲、回旋状态下突然伸直,此刻半月板恰好在股、胫骨内外侧突出部位中间,若受到强烈冲击,有可能发生半月板挤伤或撕裂,而且不太容易恢复。”

坊间有一句话:人老,腿先老;腿老,膝先老。其表现便是膝骨关节炎。虽说这种病年纪越大,发病率越高,但与年轻时过度损伤膝盖也有直接的关系。陆建伟建议,在条件允许的情况下,想锻炼的朋友可以去游泳馆游泳,这项运动老少皆宜,最重要的是不负重,在强身健体同时可以减少对膝盖的压力。

3 膝盖受伤要冷敷还是热敷? 这些小诀窍要记牢

当运动时不慎膝盖受伤,一旦处理不当,还有可能加重病情,比如很多人搞不清楚,受伤部位究竟该冷敷还是热敷。以下这些处理膝盖伤痛的小诀窍希望对你有帮助。

紧急情况下,“压迫”“固定”“冷敷”“抬高”是正确的处理方式。首先,不要揉它。伤后按揉或热敷伤处,不但不能使血肿消退,反而会人为地加重患部的损伤,致使伤处血管扩张,增加出血量,使伤情进一步恶化。

对于症状轻者(没有外伤什么的),可在伤后即用冷水或冷毛巾外敷并抬高患肢,受伤24–48小时内,以冷敷为主。此时冷敷能使血管收缩,减轻局部充血,降低组织温度,起到止血、消肿、镇痛的作用。因此在急性扭伤后,应施行局部冷敷,并且越早越好。抬高患肢可加快血液、淋巴液回流,不至于使血液瘀积于血管损伤处。

那什么时候热敷呢?如果踝部扭伤已超过48小时,则应改用热敷疗法。此时热敷能改善血液和淋巴液循环,有利于伤处淤血和渗出液的吸收。热敷方法很简单,将热水或热醋浸泡过的毛巾放于伤处,5–10分钟后毛巾已无热感时进行更换。每天进行1–2次,每次热敷约30分钟即可。

不想运动伤膝盖 做好热身是关键

本报综合报道

坚持运动可以让身材变好、啤酒肚变小、免疫力增强、感冒几率变小、睡眠质量提高、工作精力更充沛……好处举不胜举。但随着体育运动的普及化,尤其是跑步、健步走等运动融入到全民健身中,随之而来的造成膝关节损伤的运动者也是越来越多。

在这样的背景下,如何预防运动损伤就显得格外重要,而运动前充分做好热身就是一项及其有效的做法。小编也为运动爱好者带了一组由京医通撰编,北京老年医院康复医学主任陈雪丽审稿的适用于跑步、健步走等运动的热身“秘籍”。

1. 跳跃运动:
两脚靠拢并齐,两手叉腰,前4拍前脚掌用力,一脚前一脚后跳跃。后4拍双脚左右跳跃,同时每拍配合手掌在身体上方击掌。弹跳双脚要有弹性,轻盈,避免用力踏地。跳8个八拍。

2. 原地高抬腿:
一腿高抬,另一腿支撑,两腿互相交换进行,大腿抬的高度要与地面保持平行,基本上达到髋关节屈曲90度,膝关节屈曲90度。

脚踏地有力,两臂前后摆臂幅度要大,与抬腿的节奏相配合。

开始时抬腿的节奏为1秒钟1次,原地抬腿1分钟,自然呼吸,2-3分钟即可。

3.徒手深蹲:
用以激活下肢肌肉,操作方法是两脚分开与肩同宽,脚尖向前,两臂向前平举,腰背收紧,向后慢蹲,身体微向前倾,然后站起,重复8-12次。

4. 踝关节绕环活动:
一脚站立,一脚脚尖伸直,用脚尖画圈,顺时针20个,逆时针20个即可。

>>>小贴士:

锻炼之前,机体的运动能力和效率不可能在一开始就达到最高水平,如果不注意热身,很可能导致机体损伤,因而需要通过热身调整运动状态。