跑步伤膝盖？跑圈“老大难”问题有了答案

浙二“酷跑”医生教你科学畅跑

本报记者 王品燚

这些天，浙二医院的骨科医生蒋利锋在浙江的跑友圈火了。原因无它，只因为他解决了困扰跑友们的一个难题——跑步是否会对膝盖造成损伤？答案当然是否定的。为了能让更多人加入到跑步的队伍中来，这名热衷于跑步的“杠精”医生查询大量文献，并结合自身临床以及10多年的跑步经验总结出了具有一定科学价值的结果。

蒋利锋目前是浙大二院遂昌分院挂职副院长并担任关节病诊治中心执行主任，由于医术高、亲和力强，他的门诊总是排得满满当当，“由于遂昌处于山地，当地人们的关节病比较多，因此老百姓才会产生这样的‘误解’。”

在蒋利锋看来，当地老人常说“人的关节软骨有厚度，磨完就没了”这类的话，事实上并不科学。“人体膝关节的软骨除去外在因素影响，在正常使用的前提下，200年都磨损不完。”此外，适度的力学刺激有利于关节软骨，而跑步所产生的规律性压力，可以把更多的氧气和营养物带入关节软骨，保证合理的跑量，有助软骨修复生长，“从我查阅的资料来看，每周运动一小时，可以大幅降低下肢骨关节疾病的发生率，这一结果是得到中外许多科研中心认可的。”

那为何老百姓会对跑步产生误解？“从我门诊的情况来看，跑步导致膝关节疼痛的病例也不少见，但这并不是跑步直接影响的结果。”蒋利锋表示，人在跑步时，膝盖就要承受体重7倍的压力，因此不正确的跑姿是会造成膝关节过大的压力，并且由于近年来马拉松活动火热，大批未经正规训练的跑者也加入到了跑马大军中来，这部分人群没有经过循序渐进的跑量训练、跑姿调整、肌肉力量提升，对他们的髌股关节间室会造成损伤，“因此，在跑步过程中，我们更需要做好髌骨的保护措施，特别是针对髌股关节的赛前热身和平时的肌肉力量训练尤为重要。”

蒋利锋还提到了一个观点：不良的生活习惯，如运动少、久坐不动等，对膝关节的损伤还大于跑步带来的影响。“久坐不动不仅会造成肥胖，而且减少腿部肌肉力量，没有肌肉力量支撑的膝关节，更容易在高强度冲击下受伤，进而出现关节问题。”蒋利锋解释道，这也是为何每次马拉松后，骨科门诊会出现很多膝关节疼痛的白领患者，“他们平时运动较少，体能一般，没有经过全面适应就直接上跑场，这才是造成膝关节受伤的主要原因。”

此外，摒除医生的身份，仅仅作为一名路跑达人，蒋利锋根据自己的经历，对跑友们给出了经验之谈，跑步前必须要做好准备工作。首先，要有一双适合自己的跑鞋，这要根据个人不同的条件去选择；其次，跑步的时候上半身微微前倾、膝关节前屈、落地时重心应离支撑脚较近，这样可以减少身体各部位关节的压力；再次，在速度训练中，要根据自身的状态随时进行调整，跑量增加是个循序渐进的过程，切不可一蹴而就；最后，力量训练也是跑步训练当中极其重要的一部分，可以让跑友们在跑得更快的同时规避伤病。

“关节疾病，许多都是在运动中康复的。”蒋利锋表示，虽然工作很忙，他也要保证每周2–3次的长跑，“我希望能带动更多人畅跑在绿水青山间，让人们对跑步少些误解。”

>>>新闻助读

动态理想跑姿

●理想的跑姿是身体前倾，用上半身的中心提供助力，使跑步时更省力。

●膝关节前屈，方便调动大腿肌肉，并起到缓冲作用，同时加大髌、股关节接触面积，有利于平均分配压力，降低摩擦。

●落地时重心应离支撑脚较近，这样股四头肌不需要用太大力就能维持身体平衡，髌股关节受拉扯力度较轻。

【健身贴士】

掌握锻炼技巧

你家楼下就有“最佳运动场”

本报综合报道

随着生活质量的不断提高，许多居民小区都配备了健身器材。在保证适当距离和做好防控工作的前提下，利用小区配备的健身器材进行体育锻炼无疑是当下最便利的途径。

实际上，在街道、小区里经常可见的漫步机、牵引器等便民健身设施。尽管常见，可如何正确使用，很多人并不是特别清楚。小区里的健身器材都有特定锻炼功能，恰当使用可以强身健体。常见的健身器材主要有以下三类：增强身体力量器材，如蹬力器、健骑机等等；锻炼身体柔韧性锻炼器材，如上肢牵引器、扭腰器等等；身体有氧耐力训练器材，如太空漫步器、太极揉推器等等。

▶▶▶太空漫步机

功能：改善髋关节的灵活性，提高身体协调性和平衡能力。

方法：双手紧握扶手，双脚站在踏板上，调整身体重心，双脚前后走动，步伐大小随个人能力调整。5分钟左右为宜。热身和放松环节进行。

注意：避免双脚一个方向同时摇。适宜摇摆幅度在45°左右，频率3–4秒/次。

▶▶▶上肢牵引器

功能：提高肩关节周围肌肉韧带的柔韧性，有助于肩周炎等肩部问题的康复。

方法：站在牵引器正下方，双臂向上伸直，双手分别抓握手柄，用一侧手臂牵引另一侧肩部，在有拉伸感位置，停留1秒，然后重复10次，做3–5组。

注意：不可突然用力或撤力，禁止悬吊。

▶▶▶太极揉推器

功能：提高肩关节稳定性与控制能力。增进下肢与肩、肘、腕、手的协调用力。

方法：双腿呈马步，双手手掌展开压紧揉推盘，一手在上，一手在下，顺时针转动10次，逆时针转动10次，各完成3–5组。

注意：匀速、缓慢转动转盘，不能用力过猛。

▶▶▶转腰器

功能：增进脊柱和髋部的灵活性，拉伸腰部肌肉。

方法：双手握住扶手，双脚站在转盘上，站稳后左右转动10次，在转动的末端保持1秒，完成3–5组。

注意：匀速、缓慢转动转盘，不能用力过猛和幅度过大。