



半月板和跟腱,我该拿什么保护你?

运动前热身要做到位,途中感觉不适别硬撑,中老年人推荐不负重锻炼

本报记者 汤晨阳

喜爱篮球的朋友肯定知道,在大洋彼岸的NBA季后赛中,达拉斯小牛与洛杉矶快船两支队伍打得难解难分,但由于小牛队二当家波尔津吉斯右膝半月板撕裂,接下去的战况就不太妙了。

半月板撕裂,这个专业名词大家已经不太陌生了,对于运动员,半月板撕裂可以说是职业生涯的重大转折点;于普通人来说,如何避免运动中遭遇类似的重大伤病,也很有学习的必要。

林小虎是杭州一名资深球友,每周一晚上,他都会和朋友一起去浙江省全民健身中心打篮球。40多岁的他,近年来除了感到体力跟不上,更影响发挥的是两只膝盖经常会不由自主地“打颤”。

“医生说,是因为我的体重过重,从而增加了膝盖负担。”去了医院后,林小虎被诊断为膝关节慢性损伤,医生建议他要减重,同时减少打球的频率。

其实,对于打球的朋友来说,眉骨开裂,鼻子出血,都不算是什么“大病”。半月板的磨损、跟腱的断裂,这才是最致命的。

为什么半月板这么容易损伤?浙江医院骨科主任茹选良介绍,半月板是膝关节之间的一块纤维软骨。在膝关节内侧的是内侧半月板,呈C型,在膝关节外侧的是外侧半月板,呈O型。

“半月板主要的作用是缓冲震荡,调节膝关节内的压力和润滑关节,以及增加关节的稳定性。半月板损伤后会引起关节疼痛、肿胀、交锁和活动受限,严重影响日常生活和工作。”茹选良说,运动性损伤主要是由于猛烈地扭转膝关节,尤其是在负重的情况下,会导致不可逆的后果。

要防止半月板损伤,运动前热身很有必要,膝关节周围的肌肉和韧带充分活动,使关节、韧带、肌肉进入兴奋状态,可以提高关节的灵活性和协调性,降低膝关节损伤的几率。此外,茹选良还建议,中年人群体应适当减少如打篮球、踢足球等需膝关节突然发力的运动,推荐以膝关节不负重锻炼为主,如游泳。

另外,跟腱的保护也非常重要,它与半月板可以说是篮球运动的两位“灭绝师太”了。不久前,CBA总决赛中易建联受伤退场,就是因为无接触性跟腱

断裂,对于其运动生涯的影响目前还不好评估。

同样,充分的热身也有利于跟腱的保护,茹选良说,运动前若感觉脚后跟酸胀不适,不宜带伤上场进行急速弹跳,大幅度变相动作。运动过程中感觉酸胀难受,“下场休息吧,别逞能,没什么比健康更重要的了。”

>>>新闻+

热身活动怎么做更合理?

为了避免受伤,热身是必不可少的。把身子热开了,身体各部位的机能被唤醒,打球的冲劲也更足了。以下是运动专家给出的热身方法,供参考。

蹲姿伸展。所谓的蹲姿伸展,也就保持蹲姿的同时,通过脚趾垫起脚尖。这一方法,既可以训练自己的平衡性,又能充分的活动膝盖。建议做10到30秒。

短跑式伸展。一个类似于短跑运动员准备起跑的姿势,能够帮你做好腿部的拉筋。热身的时候弓步的动作可以适度的加深一些。建议每条腿10到30秒。

高摆腿。高摆腿,同样也是腿部热身的好方法,直接扶着篮架热身,训练时动作尽量舒展一些。建议每条腿摆10到15次。

侧摆腿。侧向的摆腿,可以一定程度防止韧带的拉伤,让你在球场上运球变向更加自如。建议每条腿摆10到15次。

小腿伸展。扶着篮架或者墙壁进行小腿伸展,同样是不可忽视的一步,有目的的活动膝盖,避免伤病发生。建议每条腿做10到15次。

向外摆腿+深蹲。向外摆腿后的深蹲,这个组合动作,同样可以让腿部充分活动开来。建议两腿交替做10到15次。

弓步蹲+腰部伸展。单膝下跪的弓步蹲,配合腰部的伸展,可以拉动手部的筋,同时增强上半身的柔韧性。建议左右两侧各做10到30秒。

拉力绳伸展。利用拉力绳的阻力,充分活动自己的肩膀,避免在球场上身体对抗引起的肩部伤病。建议做30秒。

除了上面的以外,俯卧撑也是不错的方法。打球前可以做10到20个作为热身的运动。

打篮球这些必不可少的装备,你知道吗?

本报综合报道

打篮球需要很多的装备,除了用来耍酷,更重要的可以保护自己,避免受伤。

一、球衣

球衣的选择是很重要的,而随着时代的不断发展,篮球球衣的质量也在不断地进步,所以现在的篮球球衣面料都变得十分轻薄,而且使用时间一般比较长,同时现在的球衣有个最大的优点就是透气性十分的好,即使你在球场上挥汗如雨,也不会感觉透不过气,而且它的吸水性还能让你浑身清爽,没有丝毫的黏腻感。

二、篮球短裤

篮球短裤一般都是和篮球衣使用的是同一种面料,所以无论是透气性还是吸水性能都很好。除此之外,对于篮球短裤的长度也有一定的要求,一般不可以低于膝盖,因为这样能有效地防治受伤,还可以保持大腿的温度。同时篮球短裤一般里面都会多一层,既吸水又可以防止擦伤。

三、篮球鞋

篮球鞋对于热爱篮球的人来说是必不可少,因此对于篮球鞋

质量也要求很高。因为打篮球的时候需要大量的奔跑和跳跃,所以篮球鞋根据这些特点,在挑选的时候就要注意很多,首先就是要保证舒适度,如果过小或者过大都容易造成伤害。其次还要有一定的柔软性和透气性,保证减少脚部受伤。还有要注意的就是篮球鞋选用时要给前脚趾和鞋的顶部有一定的距离,这才算是合脚的篮球鞋。

四、手脚护腕以及护膝

基本上大家都知道这三样东西是用来保护自己不受伤害的,但是不仅仅是这一个作用,还有一个很重要的作用就是促进血液循环。如果你戴过手脚护腕和护膝,你会知道他整个设计都是十分紧的,而专家表示血液被压制流动而后释放的时候就会使血液流向肌肉,而心率也会同时降低,所以会提升运动的活力。

五、篮球

最重要的就是篮球了,而篮球的选用要求也很高。首先最好是表面摩擦力大的,这样篮球的手感很好。其次就是篮球的重量稍微要重一点,这样控球就容易些。最后就是要注意密封度,不然经常会泄气。还有要注意的是要看一下篮球的弹力,可以拍一下试试。

