姚明也曾因此离开赛场

经常运动如何预防“骨头罢工”?

通讯员 周 静 本报记者 李笑莹

今年56岁的陈先生是一名跑龄一年半的马拉松爱好者,日前,在没有受过外伤的情况下,他却突然觉得膝盖疼痛不适,于是便前往杭师大附属医院医学影像科进行膝关节磁共振检查。结果发现左侧胫骨近端出现大量骨髓水肿样信号及疑似骨折线。

医生对比去年9月陈先生的一次检查,当时并未发现上述的影像学征象。随后,陈先生做了对骨折更具诊断价值的CT检查,结合两次检查结果,医生判断陈先生左胫骨近端发生了应力性骨折。忽然被告知的骨折病情让陈先生感到十分诧异,经常运动该如何预防突如其来的应力性骨折?

微伤累积造成“骨头罢工”

“应力性骨折也称‘疲劳性骨折’,属于过劳性损伤,是过度使用肌肉造成的骨骼应力性骨折损伤。当肌肉过度使用引起疲劳后,不能及时吸收反复碰撞所产生的震动,将应力传导至骨骼,可引起小的骨裂或骨折。”杭师大附属医院放射科医生王琦说。换言之,应力性骨折是长期负重或者运动过度等轻微损伤累积发展成为的骨折,常发生在运动员和新兵群体中,姚明就曾因左脚发生应力性骨折而不得不三次抱憾离开运动赛场。

为什么很多应力性骨折的患者都是“毫无征兆”地突发疼痛?王琦介绍,早期应力性骨折仅表现为损伤部位轻微疼痛和不适感,很容易被当成普通的运动损伤,如果得不到及时治疗,则会导致长期疼痛以及足弓和力线的改变,甚至引起身体残疾。另外,应力性骨折体征不具有特异性,这增加了早期发现的难度,也容易被忽视。

“如果一旦发觉自己有出现应力性骨折的前兆,要马上停止训练并进行充分休息,避免剧烈跑跳活动,及时就医,配合理疗、局部热敷及活血药物等对症治疗。”王琦提醒,早期发现、及早就医、科学的康复训练是应对应力性骨折的“三驾马车”。

“应力性骨折”预防有方

那么,经常运动的人应该如何预防应力性骨折?记者了解到,造成应力性骨折的风险因素有很多,主要与训练量、训练环境和设备、性别、骨密度等有关,如果要进行提前预防,王琦介绍:对于运动员来说,在进行不同训练量的情况下,其应力性骨折的发生率也不相同。每周跑步少于15公里和跑步速度小于每公里6分钟的跑步者由于运动量不够,在运动时更容易受到伤害,但运动量的突然增加也会提升跑步者应力性骨折的发生率,因此科学合理规划自己的训练量十分重要。

“对于有扁平足或足趾发育畸形的人来说,合适的跑鞋至关重要。不仅能让你跑得更舒适,还能保护你的身体。穿着合适自身脚部结构的跑鞋,并且在地势平坦、表面坚硬的地面进行训练,能够减少应力性骨折的发生率。”王琦提醒,与男性运动员相比,女性运动员更容易发生应力性骨折。在具有饮食紊乱、闭经和低骨密度的女性群体中,应力性骨折发生风险更高。因此,经常运动的女性要更加关注自身激素水平变化,随年龄的变化情况,及早预防应力性骨折发生。

“骨密度是体育爱好人群中经常会忽略的一项重要指标。它作为骨质量的一个重要标志,能够用来预测骨折发生的风险。”王琦介绍,腰椎骨密度低于正常值的人发生应力性骨折的可能性是骨密度正常或高于正常值人的4倍以上。此外,维生素D和钙摄入不足、心里压力过大、肌肉力量过低、步态模式、跑步姿势等因素均会导致应力性骨折发生。

“如果经常运动的人要预防应力性骨折,首先就要从降低上述风险因素入手。”王琦介绍。“在外部环境和穿戴方面,要尽量避免选择凹凸不平的训练场地,穿着柔韧性高减震性好的跑鞋;其次个人需要通过合理规划训练量选择适合自己身体素质的运动强度,补充维生素D和钙,调整月经规律等手段均可预防应力性骨折发生;在运动方面,要注意心情放轻松,跑步姿势要正确,加强肌肉力量训练。”

应力性骨折症状表现及预防方法

本报综合报道

运动过程中出现损伤,如何判断是否为应力性骨折?预防应力性骨折,普通人应该怎么做?小编摘录了长沙市第八医院放射科医生罗春关于应力性骨折表现症状及需要注意的事项,供大家参考。

应力性骨折症状表现

在应力性骨折初始阶段,患者几乎不会注意到与应力性骨折相关的疼痛,但疼痛往往会逐渐加剧且出现在特定的部位,主要表现有以下几个症状:

1.某一部位(通常在下肢)没有受到外部激烈的碰撞而出现突然性疼痛,而且这种疼痛使人不能继续跑步,或者很难继续跑步。

2.单足站立时局部出现疼痛,或者单足跳时出现疼痛。随着损伤加剧,疼痛会开始扩散,压痛的重点区域变得分散。

3.用手指压痛处时出现钻心的疼痛感。疼痛部位可能会出现肿胀,某些情况下甚至整个脚变得肿胀。

4.疼痛点在完全停止跑步后一段时间内会自然消除。

普通人如何预防应力性骨折?

首先需要注意运动时唤醒身体需要循序渐进,不能马上进行高强度的运动,如马拉松、足球、篮球等极限或对抗激烈的运动。不经常运动的人群应该制定一个科学合理的锻炼计划,量力而行,逐渐增加运动量。

其次,锻炼身体应该从中低强度的有氧运动开始,如散步、慢跑等,也可以选择娱乐性球类运动,如乒乓球、羽毛球。刚开始运动时间建议在30至40分钟,低强度运动持续时间可适度延长。锻炼一段时间后,个人可以根据自身状况逐渐增加强度和运动时间。如果在运动过程中或运动后出现关节红肿、严重疼痛,头晕、冷汗、手抖的现象就需要立即停止运动进行休息,若情况有更严重的趋势则需要前往医院就诊。

最后,时刻注意自己的身体信号,一旦感觉呼吸困难、心率加快到感觉心慌、停止运动也不能缓解大汗淋漓等情况,应该停止运动,从而避免出现严重的运动损伤。此外,运动后注意拉伸,让身体从运动状态过渡到静止状态的适应过程,可以避免运动者各项身体机能变化过快而影响健康。