

薇娅也中招 年轻人成膝关节受损主要人群 专家教你如何呵护小小的半月板

见习记者 陆英健

上周五,杭州亚运会首批优秀音乐作品发布活动在杭州奥体中心网球中心举行,但身为亚运会宣传形象大使的薇娅却因故无法到场参加。原来,薇娅在之前刚刚做了半月板缝合手术。半月板位于人的膝关节处,在一般人的印象里,腿脚不好、膝关节部位出问题的大多数是中老年人群,为什么今年36岁的薇娅要做半月板手术呢?实际上,半月板损伤大部分都是由运动引起,而二三十岁的年轻人由于工作强度大、姿势不良、运动多,成为半月板损伤的主要人群。这块小小的半月板对于人体到底有着怎样的意义?如何保护好它?

这几个征兆 是半月板的警报

半月板介于人体的股骨髁与胫骨平台之间,就像是二者中的缓冲器,由一层不容易再生的软骨组成,其结构特点是中央部分很薄。它能保护关节面,吸收向下传递的震荡。简单来说,半月板就是膝关节里面的软骨缓冲垫,起着

缓冲关节压力,稳定关节的作用。对于人体来说,小小的半月板意义非凡。

乐刻健身杭州迎春小区店教练郑文介绍道:“半月板损伤的典型症状就是膝关节间隙内会感到疼痛或肿胀、日常活动时能听到关节弹



响。如果走路或者上下楼梯的时候感到下肢无力、腿脚发软,那可能你的半月板已经出现了问题。”他表示,如果这种状况未得到重视,损

伤情况加剧后疼痛感会进一步增加导致无法发力,从而使股四头肌萎缩,半月板还有可能会卡在关节里面,甚至让膝关节无法活动。

脆弱的半月板 如何预防和保护

“在日常的生活和运动中,很多动作其实都是伤害半月板的。”郑文说,“在体育运动中,比如打羽毛球时起跳杀球,或是打篮球、踢足球时通过急停急起来争取先机发动突袭,如果热身不充分、动作不规范,这些时候就很容易损伤半月板。而在平时的日常生活中,膝关节需要反复进行高强度的运动时,

同样会对半月板造成损伤,比如登山、爬楼梯等,也可能导致这种情况。”

关于如何预防半月板的损伤,郑文建议道:第一,把握好运动的量和选择合适的运动方式,采取正确姿势运动,把握好强度和时间的平衡。所有的下肢锻炼,膝关节不要完全伸直锁定。例如深蹲时要同时屈膝屈髋,髌

膝联动。在大重量或者高强度的运动前,在两膝应佩戴合适护具。第二,做好热身和拉伸。跑步或者力量锻炼前,充分的热身活动是十分必要的,有效的热身可以激活关节周围的肌肉,防止因为关节僵硬导致运动损伤的出现。在运动后做一些身体的拉伸训练,激活一些负责维持稳定的肌肉,也可以对腿部肌肉进

行适当按摩以及热毛巾湿敷。第三,如果在运动中已经出现膝盖不适,应立即停止运动,及时做检查。

此外,郑文还建议:“腿部力量的增强可在一定情况下缓解膝盖所承受的压力,从而减轻半月板受到的损伤,所以平时也应多加加强腿部肌肉锻炼,为半月板‘减负’。”

突然感觉膝盖被“卡住”? 这几组动作帮你改善

本报综合报道

你是否有过这样的情况?在膝关节的伸屈活动时,常会突然“卡住”,致使膝关节不能伸屈。这种情况被称为交锁现象,当主动或被动地活动膝关节以后,这种现象可以自行缓解,活动又恢复正常,但也有交锁无法恢复造成关节永久无法伸直和屈曲的情况。下面几个动作可以帮助改善膝盖被“卡住”的情况,但需要注意的是,这些动作只能帮助改善,如果膝盖还有疼痛、无法伸直等其他情况,请及时到医院就诊,根据医生的建议调理身体。

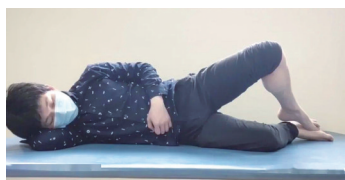
脚跟滑动



躺下并将脚伸直,轻轻地膝盖朝向胸口弯曲,并维持脚跟与地面的接触,完全弯曲后再将膝盖伸直回复到初始姿势。每组15次,每天进行两组训练。

侧躺开合

侧躺,将未受伤脚放在底部,将双腿膝盖微弯,并将伤腿往天花板的方向上抬,在上抬过程中注意维持两脚脚跟接触,不要分开。抬到最高点时维持2秒,再缓缓将腿放下,每组15次,每天做两组。



俯卧位下髌关节伸展

首先,需要缓慢趴下,将头平稳地枕在手臂上,并把腹肌收缩以维持整体稳定。将伤腿伸直,利用腿后肌与臀部肌肉的力量将腿抬离地面约20厘米,维持5秒后慢慢放下。每组动作重复15次,每天做两组训练即可。



贴壁滚球深蹲



在背部与墙壁间夹住一个约篮球大小的球,慢慢弯曲膝盖下蹲,使大腿与地面的夹角在45度左右,维持10秒后再慢慢站立起来。这个动作每组15次,每天做两组。