

“登山季”莫忘给膝盖更多呵护 且行且珍“膝”

见习记者 董 艳

春季,鸟语花香,正是登高赏花好时节,许多登山爱好者成团出动,感受大自然的魅力。作为一项能与自然亲密接触的运动,登山可以增强人体心肺功能和神经系统机能,提升肌肉力量,以及身体的协调性、平衡性、柔韧性和灵敏度。但登山同时也会给我们的膝盖带来一些损伤。那么,如何正确地登山,保护好我们的膝盖呢?

经常登山,膝盖为什么会疼?

你了解你的膝盖吗?

膝关节的构造很精巧,它是人体最大且构造最复杂的关节,承担许多负荷的同时,受到损伤的机会也增多。“膝关节承受了我们大部分的体重。”嘉兴海盐县户外运动协会的姜晓瑜是登山达人,对于登山运动带来的膝盖损伤问题颇有心得,“躺下时,膝盖的承受重量近乎为零。但站立行走时,每走一步,膝盖都承受着几倍

于体重的负担,当然在爬山时,膝承受的负荷就更大。”

事实上,在平地行走,大腿前后的肌肉、臀部以及小腿前后的肌肉都是主要用力的肌肉,这些肌肉一起协调工作,保证我们正常向前行走。可上山与平地行走不同,肌肉必须要克服身体的重力向上运动。“上山时要靠腿把几十公斤重的身体从低处举起来送到高处,所以大腿前部肌肉的用

力程度肯定要比平地行走大得多。”姜晓瑜介绍。

大腿前部肌肉反复用力收缩,会使得膝关节周围肌肉疲劳,从而不能很好地稳定膝关节。这种情况下,膝盖骨在反复活动中,就容易偏离正常的运动轨迹,造成大腿骨与膝盖骨的摩擦、碰撞。“长此以往,会造成膝盖骨的磨损。向上攀登的幅度越大,对膝盖的压力也越大,疼痛就会加

剧。”姜晓瑜说。

俗话说:上山容易下山难。下山也是引起膝盖疼痛的一个原因。由于重力的关系,下山肌肉用力不大,关节不稳定,容易产生扭转,反复地扭转会伤害膝关节,引起疼痛。此外,许多登山的驴友,不太注重热身运动,“登山前没有进行准备活动,腿部肌肉突然加快拉伸,这样就容易伤到膝盖了。”

“登山季”到底该怎样呵护我们的膝关节?

如果因为怕膝盖疼痛而放弃登山运动,难免有些因噎废食。那么,如何登山才能既达到健身目的,又不伤害我们的膝呢?姜晓瑜分享了一些她的“登山护膝”经验,或许可以给你一些参考。

首先,在登山前,要制定一个适宜的登山计划,“包括行走距离、爬山的高度等,都应在自身体能承

受范围内。”如果既往就有膝盖疼痛的症状,那么下山时可以选择坐缆车,减少膝关节所受的压力。“有时候,你或许需要一双舒适的登山鞋。”合适的登山鞋对足弓具有良好的支撑作用,有助于保持步伐的稳定。护膝也是个不错的选择,不但可以保暖,其制动作用还能防止髌骨在登山过程中被牵移离开原

有位置,避免受伤。

其次,在登山时,一定要做好热身运动。“任何运动之前,热身是必不可少的。”姜晓瑜提醒户外运动爱好者,千万不能忽视热身运动,充分的热身可以让关节、肌肉、韧带等得到拉伸,有效避免软组织损伤。“登山的过程中,不要一味追求速度,刚开始一定要慢慢来,有时可以

停下来小憩一会儿,既欣赏沿途风景,也可以及时补充水分及能量。”

当然,登山后也有讲究。结束登山后,应让膝关节得到充分的休息。如果出现了膝关节疼痛、肿胀等不适症状,可以采用热敷的方式来缓解。患有严重膝关节疾病的人群,不推荐登山作为运动方式。

户外登高,你需要做好这些准备

本报综合报道

登山是一项具有挑战性的休闲活动,在经历了艰苦的爬升后,站在山顶俯瞰世界,所带来的成就感和一览众山小的壮阔景色让人难忘。但山上的环境错综复杂,在登山时确保自身安全,这些基本装备一定要备齐。

◎选择一件干爽的速干衣

选择专业的登山服才能在山上的保证你身体的健康舒适。最近气温渐高,外出登山时,纯棉T恤虽然穿起来舒服,但在海拔较高的地方,贴身棉T恤吸汗后再被风吹,人体温度会下降很多,容易感冒。

而速干衣一旦出汗,能让水分加速挥发,保持干爽,也不容易发生因吸汗导致衣服粘在身上的情况,安全性和舒适性都更佳。

◎选择一件合适的冲锋衣

山上的环境复杂,蚊虫多而

且道路崎岖,因此不论是什么季节,都要带长袖长裤,避免被蚊虫叮咬、山石刮蹭之类情况发生,而且还能保护皮肤不被晒伤。冲锋衣兼具紫外线防护、透气、快干、防蚊功能,且便于收纳,是登山时所需要的重要装备。裤子选择宽松轻薄、透气效果好的即可。

◎选择一双靠谱的运动鞋

鞋子的挑选是重中之重,因为它是直接关系到登山者的人身安全。选登山鞋时,最要注意的就是耐磨和防滑性能,还有一定的舒适度。因为爬山过程往往要持续好多个小时,穿上舒服,且有很强抓地能力的登山鞋才能带来安全良好的运动体验。

◎选择一个防雨背包

除了身上穿的,还有一些必备的附件,其中最重要的一个,就

是背包。平时要是进行短线登山,可以选择25升容量的登山包,长线的话建议背55升以上的,把该备的东西都备齐。

登山包要选择有胸带的,可以自主调节,背起来比较牢靠,且

最好选择带防雨功能的,避免在登山时遇见天气突变下雨时的尴尬与无助。

◎选择结实的登山杖

还有一个装备很容易被人忽略,那就是登山杖。登山时,登山杖对体力保存很有大帮助,且在上下山的时候能帮助稳固步伐,并防止滑倒。

