

强如 MVP, 依旧要小心关节超伸

本报记者 陆英健



“

近日,在NBA东部决赛雄鹿与老鹰的比赛中,雄鹿核心扬尼斯·阿德托昆博在比赛中落地不稳,左膝出现了反向过度伸展,当即抱膝痛苦倒地。手握两座MVP奖杯的阿德托昆博人称“希腊怪物”,一贯以身体素质远超常人著称,但即使如此也难逃关节超伸的侵扰。关节超伸,顾名思义,是由于伸展过度,而使关节处于完全卡死状态,没有有效拉伸到肌肉,反而容易对关节、韧带造成损伤的错误体式,对于任何运动者都是需要重视并预防的运动损伤。

”

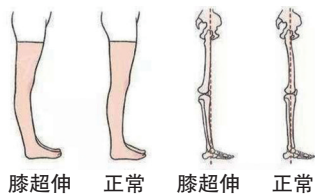
什么是超伸

常见的关节超伸部位有膝关节和肘关节。“常见的膝盖超伸也叫膝反弓,是指膝关节伸展幅度过大,超过了合理的幅度。胫骨的顶端相对于股骨向后滑动,使得膝关节向后过度打开,侧面看呈后凸的弧形。”浙江大学医学院附属第一医院的蔡友治医生告诉记者,“膝关节超伸一般都是因为错误的运动模式引发了肌肉的不平衡,比如跑跳过度依赖股四头肌而不是腘绳肌与臀大肌。或者各种不良生活习惯引起肌肉不平衡,比如长时间用脚后跟蹬踏自行车。”膝盖超伸会给膝关节很大压力,是膝关节疼痛的重要原因之一,严重者会造成结构性损伤。

而肘关节的超伸就是在手臂伸直时,大臂和小臂的角度超过180度。主要原因是运动较少,手臂肌肉力量不足导致。不过肘关节超伸比

较难发现,因为人是直立行走,手臂的支撑作用要比腿少很多。但是在做一些支撑类的动作的时候,因为手臂的力量不足,很多人都会借助关节来进行支撑,而这个时候,就很容易使肘关节超伸,从而带来损伤。

总体来说,关节超伸会让关节失去肌肉的保护,从而承受负担,很容易磨损或者扭伤。蔡友治医生提醒,运动中的关节超伸非常危险,如果已经出现了严重的“肘膝关节”的超伸,即使当下步行或弯曲不受影响,也需要立即选择医院进行检查和就诊。



如何避免关节超伸

乐刻教练郑文向记者介绍了三种避免关节超伸的注意点:首先是在运动时调整动作幅度,即在进行训练的时候将动作过程缩短。这种方式一般适合新手和大重量训练者。第二,绷紧肢体末端,在小重量或者中等重量深蹲的时候,起身的同时把重心移到脚尖上面,脚尖抓地就会让小腿绷紧,膝盖就不会失去肌肉保护,所以膝盖尽管锁死,也没有超伸。这种方法一般比较适合徒手健身或者街头健身。第三,放慢动作速度。动作速度越快,产生的惯性就越大,关节活动幅度也就越不容易控制,这样也就容易造成关节超伸情况。尽可能放慢动作速

度,让动作惯性不要失去控制,能够有效避免关节超伸。

除此以外,关节超伸也可以通过锻炼来改善、预防,防止肘关节超伸最重要的就是要加强上臂肌肉力量(主要是肱二头肌和肱三头肌)。可以做一些跪姿俯卧撑的运动,自己下意识控制手臂的弯曲程度,肌肉加强了,超伸情况也会有所改善。改善膝关节超伸可以平衡股四头肌与腘绳肌:拉伸股四头肌,多练习大腿后侧,比如肩桥,或者多练习小腿后侧,比如做单腿提踵,同时放松胫骨前肌。此外,郑文还建议:“改善生活习惯也很重要,不要久坐,运动和生活节奏也尽量放慢一些。”

四个动作助你有效预防关节超伸

本报综合报道

关节超伸在日常生活中你可能感受的并没有那么强烈,但是放在运动健身中,关节超伸是一个必须要避免的问题,以下几个动作有助于预防关节超伸。

预防方法一 拉伸小腿后侧的肌群

做法:双腿成弓步状,身体微微前倾,双手顶住墙面,双脚脚尖朝向正前方,后侧腿打直膝盖不要弯曲并且脚后跟用力踩实在地面上,感受后侧腿小腿有牵拉的感觉。双腿各30秒。



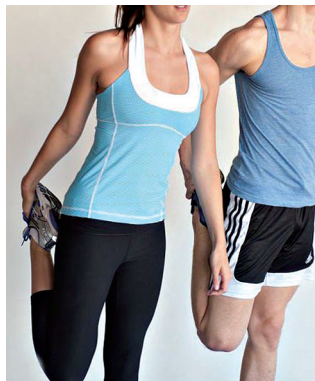
预防方法二 小腿泡沫轴滚



做法:拉伸胫骨前肌,用双腿的所有重量压在泡沫轴上前后滚动,建议滚动时间每次30秒。

预防方法三 拉伸大腿前侧的肌群

做法:背部挺直站立,肩向后延伸,收紧腹部,盆骨前倾。双腿并拢站立,向后弯曲右膝盖将右脚后跟靠近臀部,抓住右脚踝或脚掌,重心移到左腿(此时可以借助墙壁或者椅背来保持平衡),慢慢让脚靠近尾骨,避免弓背。坚持15至20秒之后,回到开始的站立姿势,另一条腿重复这一伸展动作。



预防方法四 大腿前侧泡沫轴滚



做法:将双臂放置地面,泡沫轴放于单侧大腿前侧上方,在腹部与腿部的链接处进行小范围滚动,拉伸髂屈肌。建议滚动时间每次30秒。