膝关节常疼痛、活动时有异响?

小心是你的半月板在求救

见习记者 赵 恺

在快节奏的城市生活中,越来越多人开始更加关注自身健康。城市夜跑、泡健身房成为了当下流行的锻炼方式。可是,往往由于缺乏专业的指导,或者因为穿戴了不合适的装备,伤病照旧侵袭我们的身体。基本上所有的陆上运动项目都需要膝关节对肢体起到支撑或者缓冲的作用,所以在伤病来袭的时候,膝关节便会首当其冲地受到侵扰。膝关节疼痛、异响等问题往往不受重视,但你知道吗,这可能是膝盖中的半月板向你发出的求救信号!

“半月板,这个名字其实取得很形象的,就是半月形状骨,”杭州前进中医门诊部的洪定国医师告诉记者,“半月板在胫骨关节面上内侧和外侧,也就是一条膝盖上有两块半月板,它是负责增加关节稳定性和起缓冲作用的,是膝关节非常重要的一个结构。运动时膝关节急转急停、扭转变向、突然发力或者本身就患有的关节炎都会损伤半月板。”

那么半月板的损伤会有哪些症状呢?洪定国介绍道:“半月板损伤应该说是膝关节损伤中最常见的一种,最主要的症状就是膝关节疼痛、无力。有些半月板损伤不稳定,会引起弹响或者交锁的症状,弹响就是膝关节屈伸时有嘭嘭嘭的响声,交锁会比较严重一点,是膝关节突然卡住,动弹不得。”同时,他也提醒道:“如果膝关节出现了以上的问题,一定不要轻视,要去正规医院做膝关节核磁共振来检查。如果一直拖下去可能会导致更严重的膝关节骨关节炎,这时候可能正常的生活都会受到影响,就得不偿失了。”

对于半月板损伤的保守治疗,洪医师介绍了一个很简单的十六字诀“减少负重,减轻体重,增加股四头肌肌力”。而怎么增加股四头肌肌力,他教了我们一个很简单的动作。

仰卧屈膝抬腿:

1、平躺在地。双手放在腹部,或将双掌平放在大腿两侧。

2、抬起双脚。可以让膝盖弯曲90度,或者将两腿在空中尽力伸直。

3、用腹部肌肉抬起臀部。请注意不要用手、背或头部向下推。若还不能只用腹肌就抬起臀部,还需要做更多的基本式屈膝仰卧起以增加腹部力量。否则用其他部位的力量,只会浪费能量,达不到腹部的锻炼效果。

注意事项:在理想的范围内重复这个到极限,每组在15-30之间最好。每组之间休息时间60-90秒,这样在下一组锻炼之前能恢复。

每天十分钟,让膝关节长寿

膝关节要“长寿”,得靠肌肉来保护!大腿前侧的股四头肌是练习重点。

靠墙静蹲是简便可行而又安全高效的锻炼方式。标准动作:双脚分开与肩同宽,足跟距离墙面一脚的距离,身体贴墙面下蹲至屈膝约45°的半蹲姿势,低头看时膝盖应正好和与脚尖重合,并且保持膝盖和脚尖都朝向正前方。

练习强度和运动量都很有讲究,太轻松不会增长力量和肌肉,力度太大反而会损伤关节软骨。容易实现又便于记忆的练习方式是:保持姿势一分钟,起立休息10秒后进行下一次,连续10次练习。如果真的忙到连续10分钟都抽不出来,那么全天累计练够10个一分钟也会有锻炼效果。

当第10次练习都可以标准完成一分钟时,就要逐渐增加难度而不是增加时间和次数。例如可以向前多跨半步加大下蹲角度,或提起足跟,或提起一条腿做单腿静蹲等。

任何练习都不会适用于所有人的所有阶段,伤病术后、关节炎症明显、骨质疏松、高龄老人等,必须由专业医务人员评定功能确定是否适合练习靠墙静蹲。 (通讯员 葛 杰)

瑜伽球腰腹训练 练出苗条身材

本报综合报道

健身爱好者在做一些动作时常常会使用一些辅助工具,瑜伽球就是一个不错的健身器材。瑜伽球质地柔然,能够很好地和身体部位契合。它可以强化核心力量,同时锻炼腿部、臀部和手臂,不仅可以加速减肥减脂,还可以增添一些趣味性。那么,如何用瑜伽球来协助我们做瑜伽锻炼?今天就为读者推荐几个动作,下面一起来看看吧!

平板支撑转动

俯卧撑姿势双肘部撑于瑜伽球上,收腹、屁股收紧、保持脊椎中立。肘部向左右画半圆状。过程中身体几乎保持不动,躯干保持平衡不要弓腰塌背。

注意:半圆幅度不要太大,身体重心始终没有左右偏移,而是随着摆动重心放在支撑一侧的肘部。刚开始练习也可以将腿部分开一些维持身体平衡。

瑜伽球推行

俯卧撑姿势双肘部撑于瑜伽球上,收腹、屁股收紧、保持脊椎中立。躯干稳定,向前推动瑜伽球。在这个动作过程中,背阔肌离心收缩让肩膀会慢慢屈曲。一旦到达最低点,保持1秒,紧缩腹肌,然后收缩背阔肌,滚动收回,撑起身体,回到起始位置。

注意:在肩膀产生动作的情况下维持脊柱,骨盆中立稳定。刚开始做可以把腿距离稍微放开一点维持稳定性。

瑜伽球屈髋

选择一个瑜伽球。双手自然伸直撑于地面,双脚置于球上,脊柱与头保持一直线。呈俯卧撑姿势。使用屈髋肌把你的膝盖“拉”到髋部下方。保持正常的身体排列,然后将球滚回原位,伸直双腿。这个动作主要任务就是让脊椎静止,稳定不产生动作。

注意:在髋关节有动作的情况下,核心、肩膀及手臂要保持稳定,不随着下肢的动作而摇晃。