

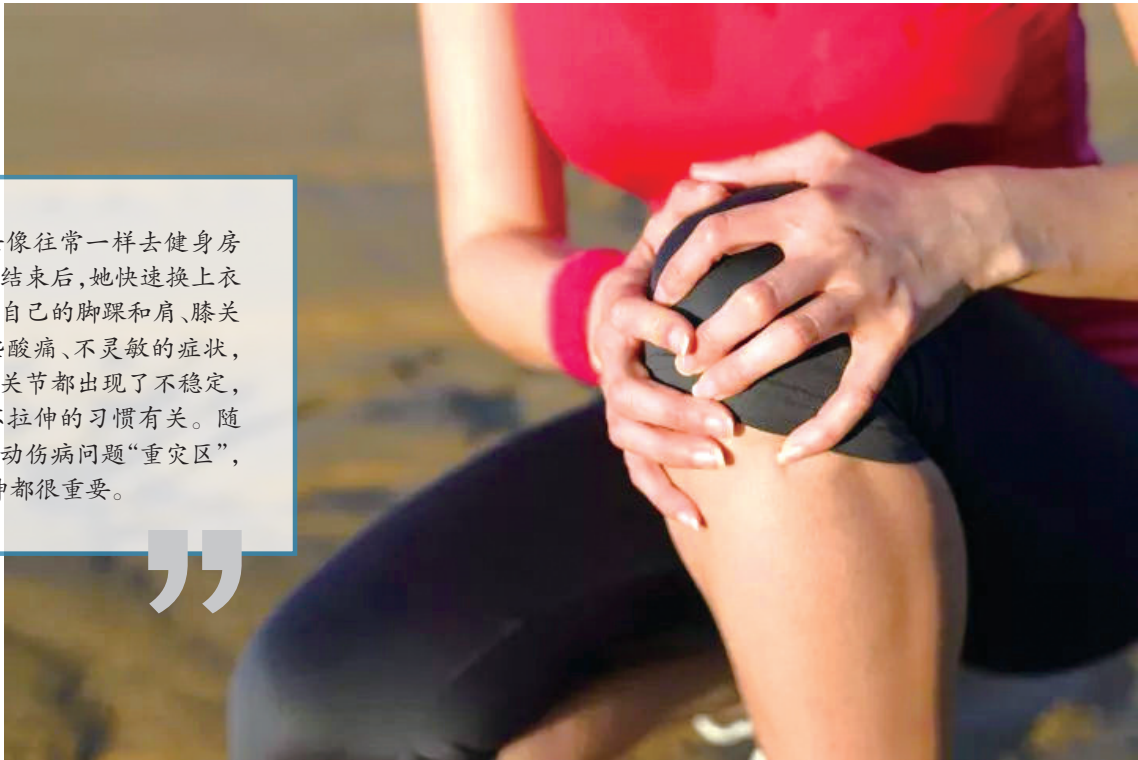
运动后关节弹响,是哪些“工作”没到位?

本报记者 申屠品君 陆英健

“

近日,家住杭州的卢女士像往常一样去健身房上团课,一场大汗淋漓的运动结束后,她快速换上衣服回家。谁知第二天她发现,自己的脚踝和肩、膝关节都有些响动,且出现了一些酸痛、不灵敏的症状,经过医院检查发现,她的多处关节都出现了不稳定,这和她平时运动不热身、不拉伸的习惯有关。随着气温降低,关节损伤成为运动伤病问题“重灾区”,运动前的热身和运动后的拉伸都很重要。

”



>>>

关节弹响问题可大可小

关节初动时,肌腱的作用力(如拉力)会使关节瞬间变形,关节的形变产生关节腔负压,这种压力会使关节囊被吸入,形成凹陷。此时,溶于关节滑液中的气体就会部分转变为气泡。当动作快完成时,气泡及滑液受到压缩,就会像气球被戳爆一样发出“啪”一声,把凹陷的关节囊弹回,恢复原形,用完后的气体又再次溶回滑液中。这就是关节弹响的原因。当然,除此机制外,膝关节、踝关节或背部发出声音,也可能是绷紧的肌腱在关节运动时,先稍有移位,再弹回原位;或是与关节隆突处有较大的磨擦而发出响声。

“所有人的关节都会出现一些不同程度的弹响。”浙大二院骨科主任戴雪松介绍,“有时候,发出响声或

许是职业病的表现,常年伏案工作的人,时常就会有脖颈、颈椎弹响。”其实,弹响的出现恰恰在提醒人们不要维持同一姿势过久,而要多加锻炼。最好15~30分钟稍微起来活动一下。因为人久坐不动,关节间产生的润滑液少,会加大关节摩擦的损耗,就更容易听到弹响了。戴雪松建议,若担心关节损伤,可以适当做一些肌腱伸展运动或瑜伽。因为肌腱伸展运动可降低关节腔压,理论上可以有效改善关节退化,瑜伽的某些动作,可有效帮助关节活动。

专家建议,若弹响偶尔出现且无其他症状,也无需过于在意。但若时常出现且伴有疼痛,且疼痛持续不断,甚至有加重趋势,应及时到正规医院就诊,必要时对症处理,坚持适当合理的治疗。

伸的时候,需要保证肌肉和肌群在能够达到的正常范围里,不要勉强自己。在拉伸过程中如果下意识产生抵触感,就应该及时停止或者纠正动作,这样才不会因为过度拉伸而造成肌肉损伤。她还强调,保护关节、舒缓在训练之后产生的肌肉不适感是进行拉伸的最主要目的。调整好呼吸,缓慢而从容,尽量放松目标肌肉,让关节得到充分缓和,保持顺畅、舒缓的状态,有节奏感地进行呼吸。

此外,千万还建议,在平时运动中增加抗阻力训练,对增加骨密度、预防关节损伤很有效。

关节保养那些事

本报综合报道

使用护具

护具在运动中主要作用是增大关节稳定性,在剧烈运动或幅度较大的运动中起到对关节和肌肉的保护作用,在关节损伤后起到固定或减小运动幅度预防二次损伤的作用,当然也有部分运动者是为了美观和擦汗等。

在运动中特别是一些开放式运动(如足篮排等)尤其是激烈的同场对抗运动中,

很多关节都是在协同作用完成某一动作的,但在完成某一动作的时候有些关节活动幅度很大或在完成某一动作的时候还会受到对手身体的外力对抗。此时常用关节周围肌肉和韧带可能承受不了相应的运动负荷,就有可能造成运动损伤,如果在易损伤关节处用护具加以固定就能有效地增大该关节的稳定性以降低运动损伤的概率。

补充必要营养

随着年龄的增长,尤其在30岁之后,人体中的氨糖流失速度加快且不再自我合成,这就需要日常坚持补充了,可以通过多氨糖软骨素钙片帮助补充,由于氨糖是关节软骨基质的基本成分,

也是形成关节软骨细胞的重要成分,补充氨糖,有助于促进因运动磨损造成的关节软骨损伤;同时补充关节滑液的重要组成成分——硫酸软骨素,促进关节滑液分泌,让关节灵活自如。

留意温度做好调整

寒冷,特别是持续受凉和昼夜温度反差,可导致肌肉和血管收缩,从而引起关节疼痛。因此,冬季关节疼痛的患者明显增多。保持关节部位及邻近的肌肉和

韧带暖和非常关键。建议出门戴手套、围巾,穿保暖性好的靴子、长裤,适当增加护腿、护腰等保暖“装备”,以抵御室外低温对皮肤和关节的侵袭。



>>>

做好『前后功』关节就轻松

乐刻健身教练千万建议,“任何运动之前,热身都必不可少,不能忽视。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。”训练前充分的拉伸,尤其是肩关节、膝关节等主要关节,使关节分泌滑液减少关节磨损,提升关节、肌腱的强度,避免特定角度的摩擦。手腕踝关节转动、膝盖平转等热身动作可以让关节充分活动,避免突然性伤病。

在运动后,也需要拉伸肌肉和关节,规律性地拉伸能够让身体更加健康。“拉伸能够让身体更加舒适。”千万提示,进行拉

