

运动时,注意保护好“重要关口”

本报记者 高玲玲



崴脚是常见运动损伤

“踝关节是人体最重要的一个负重关节,与大腿和膝盖比起来,脚踝距离身体的中心较远,所以更容易受伤,也就是常说的‘崴脚’。”浙江大学医学院附属第二医院骨科医生李浩介绍,崴脚是常见的骨科损伤疾病之一,在打篮球或者跑步等剧烈运动中经常发生。多数情况下,损伤的原因是足尖向内过度内翻旋转,同时足外侧着地,相对薄弱的踝关节外侧副韧带受到损伤。而较粗的踝关节内侧副韧带损伤相对少见,仅占踝关节扭伤的5-10%。不管是哪种类型的崴

脚,都会降低我们踝关节周围韧带,肌腱的强度,造成踝关节韧带松弛。

“大多数人可能认为这只是小问题,休息几天就没事了。其实,崴脚很可能在不知不觉中留下后遗症。”崴脚后,如果没有得到妥善处理,踝关节会变得脆弱,一旦再受到过度的牵拉,则容易导致韧带松弛,甚至是断裂,最后踝关节就会越来越不稳定。“有些人会习惯性崴脚,就是这个原因造成的。”因此,崴脚以后大家一定要进行及时有效地矫正和护理。

崴脚后要尽快处理及时就医

“在脚踝受到损伤后,首先应自我判断是软组织扭伤还是骨折。如果是扭伤,受伤后会马上感觉疼痛,且活动受限,不能行走或只可勉强走路,随之踝关节肿胀。”李浩说:“如果伤后踝部淤肿疼痛,内外踝部压疼痛明显,还能听到骨擦音,出现功能障碍,甚至出现畸形,则可能是踝关节骨折。”

如果只是轻度扭伤,可自行处理。“应马上停止运动,受伤的脚踝

关节尽量不要走动,切记不要随便推拿和按摩,避免足部有不当受力,影响复原或再次扭伤。”在受伤后,每1-2小时使用冰袋冷敷20至30分钟,冰袋与皮肤之间最好用毛巾、绷带之类的东西隔开。不冷敷时,尽可能把脚抬高,可促进血液循环,降低踝部肿胀。如果症状比较严重,有骨折症状,或者休息几天也不见好转,则要及时去医院进行治疗。

保护好这个“重要关口”

脚踝是左右脚部血液流动的重要关口。如果脚踝柔软有弹性,则回心的静脉血液就能顺利通过脚踝;如果脚踝僵硬、老化,则回心血液就会淤滞在脚踝附近,使正常的血液循环受到影响。

日常生活中,可以通过做体操或按摩,使脚踝由僵硬转化为柔软灵活状态,尤其对于老年人,不但可以使回心血液顺畅地通过脚踝,还可以缓解高血压的症状。运动时,则要在运动前做好热身、系紧鞋带、选择合适的训练场地等准备工作,尽量不在不平整的地面训练。除此之外,应加强踝部肌肉力量训练,增强踝关节的灵活性。条件允许时,可以穿有减震功能的运

动鞋,减轻踝关节的负担。就像上述中提到的王女士,如果在跳操的时候能穿上合适的鞋子,会大大降低脚踝受伤的几率。

另外,做好脚踝部位的保暖工作非常重要。“现在很多年轻人都喜欢裸露脚踝,其实这是很危险的。”李浩说。一是容易感冒。脚踝露在外面,外界的湿寒之气入侵,影响身体健康,抵抗力和免疫力也会随之下降;二是脚踝长时间地受冷空气的刺激,会伤害到脆弱的关节部分,容易留下关节炎等后遗症,到了阴雨天,这些症状立马发作。”所以不管是在秋冬,还是在夏季的空调房内,都要给脚踝穿上“衣服”。

运动防疫

运动“小白”健身妙招

本报综合报道

疫情期间,如何科学健身,提高自身免疫力?我们为大家整理了几个简单的运动方式,很适合没有运动经验的“小白”。

●打断久坐

居家难免久坐,但是久坐伤身,危害极大,长时间坐着造成的危害,即使增加运动都不能抵消。所以非常时期,不论你选择看电视、打游戏、刷微博还是打游戏消磨时间,都可能因为集中注意力而保持长时间的坐姿。所以定个闹钟打断久坐吧。每半个小时站起来伸伸腰踢踢腿,或者去厨房倒杯水,去卫生间洗个手。

●做点家务

以一个体重60公斤的成年人来说,如果久坐30分钟,他身体消耗的能量是30千卡,但是如果从事家务活动,他身体可能消耗的能量就会明显增加。值得注意的是,做家务在本质上并不能替代运动,因为很多家务都需要人长时间维持同一个姿势,长此以往很容易引发肌肉劳损。所以,不同的家务可交替进行,例如在一个房间拖地,然后去晒衣服,再到另一个房间拖地。

●勤做拉伸

居家的久坐行为或者家务都可能会让我们的肩颈腰背腿等产生不适感,适当的拉伸可以有效预防肌肉劳损、缓解关节压力、改善体态等等。如一些简单的瑜伽基础动作如摩天式、站立腰躯扭转、风吹树式、幻椅式、站立前屈伸展式、三角伸展式、下犬式、展臂式。

居家运动小贴士

原地蹲起:背向沙发,两腿与肩同宽直立。挺胸并保持背部挺直,臀部向后,膝盖弯曲成坐姿,直至屁股碰到沙发后站起来。手臂可以平伸向前保持平衡或者向下触摸脚踝。每组做10-15次,组间休息30秒,做2-3组或者在每次看电视的广告时间都重复该动作。

坐姿提踵:半坐在沙发边上,双脚平放在地上,保持脚趾着地,抬起脚跟至感觉到小腿后部紧绷,后恢复双脚着地的姿势重复此动作。每组10-15次,做2-3组,组间休息30秒。

坐姿收腿:背靠沙发,保持上半身挺直,双臂后伸到沙发靠背保持稳定,双腿并拢伸直离地,在腰腹作用下,两腿同时屈膝内收,使膝盖尽可能靠近胸部,之后双腿伸展恢复到起始姿势,如此往复。每组10-15次,做2-3组,组间休息30秒。