

乐凡:用自己的技术,延续他人的运动梦想

本报记者 金万君

A 从运动员到康复师,求相同遗憾不再重演

“

2008年北京奥运会上,被冠以“亚洲飞人”称号的刘翔因伤退赛,后前往美国进行运动康复治疗;2014年,王濛在上海训练时发生意外,致右脚严重骨折,经过一年多的运动康复后才重返赛场……“运动康复”,一个对于大多数人来说略显陌生的词,却能够给因伤病无法重返运动场的运动员带去希望。

乐凡,致力让更多人了解“运动康复”,他创立的“乐凡物理治疗”帮助了众多运动爱好者重返运动场。



1992年出生的乐凡,在运动康复这个领域虽然资历并不算老,但经历已经十分丰富。乐凡曾经是国家二级运动员,练了11年的田径,但因为伤病问题没有取得特别好的成绩,之后放弃了职业运动员这条道

路。于是,大学他学了康复治疗这个专业。

毕业后,乐凡在邵逸夫医院工作了一段时间。但当年国内的运动康复治疗大部分还停留在针灸、推拿等方法,医院里的工作大多针对的是老年人的

康复治疗。“当时的这种情况和我理解中的康复运动还是有挺大出入的。”乐凡说。

和大多数90后一样,乐凡不甘于现状。拥有理想和抱负的他为了充分发挥自身所学,辞掉了医院的稳定工作,前往台湾进修了骨科物理治疗,回来后在萧山人民医院工作了一段时间。期间,乐凡在医院里开展了骨科康复治疗,但来治疗的依旧以老年人为主,这促成了乐凡开一家专业运动康复治疗公司的决心。

在强化了自己的理论与实践技能后,2017年他在杭州萧山创建了自己的第一家康复治疗所——“乐凡物理治疗”。热爱运动的乐凡不仅想帮助受困于伤病的运动爱好者更好地运动,他也想让更多人明白“运动康复”不仅仅只是推拿针灸,而是一个科学的治疗体系。

”

B “扣篮帝”返赛,“幕后英雄”一战成名

但与大多数创业者一样,乐凡的创业道路并不一帆风顺。受限于资金,乐凡起初只租了一个40平米的车库作为他创业之路的开端。92年出生的乐凡在创业之初也免不了遭受来自其他人的质疑:“年纪这么轻,运动康复的经验够吗?”

但乐凡都克服了这些困难,不善于宣传的他凭借过硬的技术让每一位顾客在接受康复治疗后感效果满意。慢慢地,他逐渐将自己的品牌树立了起来。特别是帮助“扣篮帝”陈登星再次站上赛场这件事,让乐凡“一战成名”。

热爱篮球的人应该都很熟悉“扣篮帝”陈登星,“吻筐哥”的外号曾火遍全网。陈登星遭受过比较严重的膝关节半月板损伤,当时医生建议他放弃扣篮运动。为了能继续自己热爱的扣篮事业,陈登星最后选择让乐凡帮助自己进行康复治疗。乐凡透露:“其实从康复运动学的角度看,只要他积极地做康复治疗,还是可以恢复的,后期陈登星的恢复效果也印证了我们的想法。”

通过这次治疗,乐凡成功让陈登星延续了自己的扣篮生涯。经过了这件事,两个人也收



获了友谊,“之后他每次受了伤都会第一时间与我联系,接受治疗。”乐凡说。

名片册

65

乐凡

杭州乐凡健康管理服务有限公司总经理

C 做好每件小事,坚持梦想不改初衷

曾是运动员的乐凡,深知运动员对身体护理的需求,所以对运动员针对性的康复性训练的理解很是专业和独到。CBA联赛、美国夏季联赛、国内的路人王比赛等赛场上都能见到他的身影,东单扣篮王朱墨、耐高MVP陈辰、申屠逸斐等国内不少篮球人专程前来找他做康复治疗。高尔夫球、足球俱乐部也都慕名而来邀请乐凡负责他们的运动保障工

作。乐凡说:“相比于普通的患者,我乐于为运动员治疗,帮助他们延续赛场的表现,会让我更有成就感。”

近几年,国内的体育氛围逐渐变得浓厚,爱运动的人慢慢多了起来,但因为运动导致的受伤情况也相应增多,乐凡说:“让人高兴的是,大家对康复运动的认识也越来越全面了。”

运动康复,其本质是“运动”与“医疗”的融合。乐凡始终坚持的观点是“预防一定大于治疗”。“目前国内越来越多的人加入到了健身运动的队伍,这时候,如何合理地避免运动中的损伤就变得越来越重要。”乐凡说:“其中最主要的还

是要在一些细节上做好准备,比如运动前一定要热身,挑选适合自己的运动装备,运动后做好拉伸,要尝试不同的运动项目等,这些都是最基础的避免运动损伤的知识。”

虽然近两年的疫情对自己的康复治疗所造成的影响比较大,但乐凡一直坚信坚持是非常重要的。不要想太多,只需要认真地把当下的每件小事做好,慢慢就会发生质的变化。“做好每个患者的治疗工作,口碑自然就会慢慢累积下来。”乐凡的创业之路还在继续,他希望之后可以完善自己的康复治疗所提供的治疗项目,以满足更多运动员对康复运动的需求。

