充分热身，给韧带加个“安全阀”

本报记者 李雨童

近日，65岁的张先生遇到一件糟心事，晚饭后在小区内散步，路过一个水坑，一步跨过去，没站稳，把脚扭了，本来想着贴些膏药就会好，没想到回家后，右脚踝关节疼痛加剧，之后出现明显的红肿，不得已就医，被诊断为右脚踝距腓前韧带轻微撕裂。

韧带损伤应及时就医

浙江大学医学院附属第一医院骨科副主任医师张益钧介绍，韧带是人体中固定骨骼和内脏的致密结缔组织。当突然踩空、剧烈运动、重体力劳动时，关节处附着的韧带受到牵拉，有可能会造成关节周围的韧带损伤，包括韧带拉伤、部分断裂、完全断裂三种情形。张先生的情况，是因为在跨越水坑时，做出了超出关节活动范围的动作，导致相关韧带被动牵拉而引起韧带断裂。不少病号韧带断裂往往还伴有扭伤和骨折。

“韧带受损分轻度、中度和重度。”张益钧说，轻度受损是指轻微的撕裂，经过治疗1—2个星期就会逐渐好转。中度受损是指部分韧带断裂，可以采用保守治疗，恢复时间比较久，后期需配合康复训练。重度受损是指韧带彻底断裂，这种情况需通过手术重建。

“出现韧带拉伤后，要马上停止运动，不要让受伤的关节再负重，然后通过冰块或者其它冷敷帮助减少疼痛和肿胀。也可抬高患肢，以减少肿胀，促进血液回流，之后尽快就医。”张益钧强调，及时就诊很重要，否则容易引起陈旧性损伤，产生疼痛和活动障碍。

充分热身可预防

“在门诊中，膝关节韧带受损比较常见。”张益钧说，膝关节是人体中最复杂、最大的关节，在运动中不仅需要承重，还要协调人体各种转向。“发现关节肿了老是不好，经常出现‘别住了’的现象，或者出现肢体不敢伸直、打软腿，走路时突然没劲了，下楼时腿突然失控不听使唤等症状时，要及时到运动医学科或者骨科门诊进行检查，可能会引起膝盖软骨和半月板磨损，发生创伤性关节炎，加快关节的老化，影响肢体正常功能。”张益钧说。

如何预防韧带损伤？要重视运动前的热身。充分热身可以提高机体神经系统的兴奋性，降低肌肉的粘滞度，提高关节和韧带的活动范围和能力。另外，运动场地、运动装备也要合理选择，比如说从事跳跃性运动，要选择平坦、不硬的地面进行，避免关节受损。在进行跑步、跳跃等动作时，落地应膝关节弯曲，躯干微微向前倾。尽量避免膝关节侧向或前后移动，减少对膝关节的冲击。此外，应积极加强关节周围肌群的力量和韧带柔韧性的训练，让关节更加稳定灵活。

>>>延伸阅读

膝关节病变如何自测

膝关节是否有问题的自测方法包括单腿下蹲、按揉髌骨法、坐起法、上下楼梯等。

1、单腿下蹲：首先单腿站立，其次慢慢向下蹲，如果下蹲时膝关节达不到90度，或者到90度时出现疼痛、不稳等情况，表示膝关节的软骨可能发生有病变。

2、按揉髌骨法：髌骨是很容易发生膝关节炎的部位，可以在身体完全放松的情况下揉摸髌骨部位，如果出现酸痛，则提示膝关节可能出现病变。

3、坐起法：坐在高度在40-50厘米左右的凳子上，并以最快的速度站起、坐下，若30秒内动作重复的次数少于5次，或者运动时伴有膝关节疼痛等不适症状，也提示膝关节有病变。

4、上下楼梯：若上楼梯或者下楼梯时出现膝关节疼痛，也提示膝关节可能发生病变。

气温骤降 户外运动做好防护

本报综合整理

这两天，中央气象台发布暴雪橙色预警、寒潮蓝色预警和大风蓝色预警。这股冷空气给我国多地都带来了“断崖式”大降温，杭州也不例外，这对于户外运动爱好者来说，是个“考验”，出门运动前，需做好防护。

做好保暖防止受寒

保暖是户外活动中重要的一环，多层次的穿着可以形成空气层，从而减少热量的散失。内层尽量选择质地柔软、吸湿排汗的功能内衣，以便将身体的湿气迅速排出；外层应选择透气性好的防风、防水外套，以抵挡风寒和雨水。此外，低温天气，要注意保护头部和脚部，戴帽子、围巾和手套等可有效减少热量流失，选择保暖鞋或靴子防止脚部受寒。

运动前后需缓冲

气温较低时，人体的肌肉僵硬，关节灵活度差，易发生肌肉拉伤或关节挫伤，所以秋冬季的热身时间需更长。锻炼时，毛孔会打开散热，身上的汗水会因接触冷空气迅速降温，导致体感温度突然降低，所以，在结束锻炼后要继续进行一些恢复性运动，让体感温度缓慢地下降。

尽量采用鼻呼吸

天冷时锻炼尽量用鼻呼吸。鼻黏膜的血管丰富，腔道弯曲，对吸入的冷空气有加温和湿润的作用，可以避免冷空气直接刺激咽喉而引起呼吸道感染、喉痛和咳嗽等。如运动量大，只用鼻吸不能满足供氧时，可借助嘴巴帮助呼吸。一般情况下，嘴张开，上齿轻触下唇，舌微舔上颚，让冷空气经牙缝进入，经舌头阻挡吸进，就不会严重刺激呼吸道。

饮食需更科学

气温低，肌体的散热量大，基础代谢相应升高，热量消耗较大，对希望减脂的朋友可能比较有利，对肌肉围度的增长就有一定的难度，所以，对锻炼效果有要求的人群要更加注意饮食的科学性。普通锻炼人群可选择鸡肉、牛肉、羊肉搭配桂圆红枣等甘味食材是比较好的选择。