切勿“因小失大” 小球运动损伤不容忽视

本报记者 高玲玲

浙江小伙吴易昺创历史夺得ATP250巡回赛达拉斯站的冠军后,网球这项高度个体化、职业化的体育项目,再一次引起全民关注。杭州的王先生就是看了吴易昺的比赛后,非常想尝试一下这项让人“热血沸腾”的运动,不过,在尝试过程中,吴先生发现,网球运动的“门槛”有点高,“上手”比较难,仅仅让球拍碰到球就让吴先生费了好大的力气。此外,由于是第一次尝试,动作不规范,击球时用力过猛,导致胳膊疼了很多天。

小球虽好 但也有杀伤力

“与其他运动相比,小球运动对提高大脑反应能力作用明显。”杭州迈博体育教练俞鹏说,打网球时,快节奏的跳动、跑动及挥拍以及上网截击都能很好地锻炼大脑反应力,并且增强身体各个部位的协调性和灵活性;打羽毛球有助于加快大脑反应速度,半年的羽毛球锻炼可以使孩子的快速判断时间从0.3秒缩短到0.1秒,最优秀者可缩短到0.05秒。

不过,小球虽好,但也有杀伤力。网球、羽毛球、乒乓球等小球类运动与对手没有肢体接触,看似比较温和,实际上也避免不了运动损伤。浙江大学医学院附属第二医院骨科副主任医师李浩介绍,比如我们平时常说的网球肘,学名为“肱骨外上踝炎”,在网球运动员群体中,患病率可高达50%,且男性发病率明显高于女性的发病率。

“目前最被医学界接受的一种说法是,患者的桡侧腕短伸肌因长期承受负荷而导致肱骨外上髁炎的发生。”李浩说。而在羽毛球运动中,肩部受伤的比例最高。“造成这一现象的主要原因是参与者的技术动作不规范。”俞鹏说,参与者挥拍击打头顶球的时候,手臂如果没有伸直,就会造成肌肉对抗现象,久而久之,逐渐出现肩关节损伤。

规范运动 避免运动损伤

为尽可能减少在小球运动中出现身体损伤,应当在运动前进行充分有效的热身活动。俞鹏介绍,以羽毛球运动为例,运动开始前可以绕着运动场地慢跑热身,步速不能过快,慢跑的距离应按照羽毛球场地范围进行确定,最好在800米左右,身体已经感到略微发热的时候,就可以开始了。另外,要使用规范动作,不管是网球还是羽毛球,不规范的挥拍动作都比较容易造成人体肩、肘、腕等部位的受伤,错误的步法则容易导致人体腰、膝、踝等部位发生损伤。参与者应当使用标准动作,才能把运动损伤的可能性降到最低。运动后,也要注意不能马上休息,可以用球拍轻轻敲打肩、臂、大腿、小腿部的肌肉,然后再进行温水浴,以达到放松身体的目的。

除此之外,也可以尝试选择“更温和”新型小球运动,比如匹克球,不但可以减轻运动损伤发生概率,还可以解决王先生打网球时遇到的场地难找、入门较难的问题。俞鹏介绍,匹克球是乒乓球、羽毛球和网球的结合体。它继承了这3项运动的长处,却又避开了它们各自的缺点,趣味性强、参与难度低、场地限制少,不易造成运动损伤的特点,参与门槛不高。“普通人很容易上手,大约练习10分钟就可以和高手对拉了。”

运动后,这5个动作帮你放松

肌肉紧张、关节僵硬,都是长年运动的后遗症,如果你不在运动后加上适量的拉伸动作,这些问题都会困扰着你。伸展运动可以减少肌肉紧张,有助于提高关节的活动范围,增加血液循环。还可以免于运动受伤。

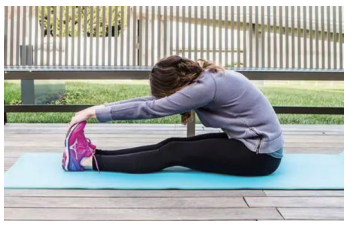
腿部拉伸

跑步后如果不进行拉伸运动,就会导致大腿僵硬和膝盖痛。

跪在垫子上,呈弓箭步的动作,后腿膝盖着地,重心向前,要感觉到后腿有拉伸感,保持15秒再换另一边腿。

背部拉伸

这是锻炼颈部、背部以及腿筋的拉伸动作。坐在垫子上,双脚并拢伸直,脚趾向上。上身先直立双臂举高,然后在呼气的同时身体前屈,双手勾住脚尖,直到再也不能弯曲,保持30—60秒的时间。



腿后筋拉伸

双脚开立,与肩同宽。向后抬起一条腿,两手撑地,尽量保持平衡,坚持10—30秒,再换另一边拉伸。

肩部拉伸

维持坐姿,右手横在胸前,左手放在右臂外面,拉伸右臂。之后换边拉伸。

上臂拉伸

双腿盘腿坐下,挺直腰板。双手举过头顶,在头顶交叉,让双臂维持在耳朵两侧。先用右手做左臂拉伸,维持10秒后换另外一边。

好雨知时节 运动宜温和

昨天是雨水节气。雨水表示降水开始,雨量逐步增多。意味着寒冷的冬季完全过去了,生机勃勃的春季到来了。雨水节气后容易发生犯困、情绪低落、春病侵袭不适症状,所以雨水节气养生要多做运动,但运动宜缓慢以保阳气,不宜做过于激烈的运动。

项目选择

应根据自身体质状况,选择适宜的锻炼项目。可漫步于芳草小径或去郊外登高望远,做些诸如散步、八段锦、五禽戏、太极等,让肝气慢慢地上升。

节奏控制

随着气温回升,应逐渐增加户外活动的时间以加快血液循环,促进气血运行。以不出汗或微出汗为佳,这时比较适合进行节奏和缓的运动,不宜大汗淋漓、气喘吁吁。另外,运动时要注意及时补充水分。

时间选择

春练不要太早,防止因早晨气温低、雾气重而罹患感冒或哮喘、支气管炎,雨水节气养生应在太阳升起后外出锻炼。

特别提醒

春练不能空腹,锻炼前应喝些热汤饮。同时锻炼前应先轻柔地活动躯体关节,防止因骤然锻炼而诱发意外。