



「遏住」运动损伤，体验篮球乐趣

本报记者 高玲玲

背部受到撞击后不要强行运动

针对在篮球比赛中,容易出现背后受到严重撞击导致运动损伤的情况,浙江大学医学院附属第二医院骨科副主任医师李浩给出专业建议,他说:“如果在篮球运动中背部受到严重撞击,可能会出现脊柱损伤、骨折或严重肌肉挫伤等情况,应及时去医院就诊。并且,在没有专业医生的指导下,避免带伤坚持比赛,以免导致更大伤害。”李浩介绍,除了背部撞击伤外,背部痉挛也是长期从事篮球运动者的常见病,一般因肌肉损伤或过度劳累引起,这个时候要注意适当的休息,通过适当的按摩和热敷治疗缓解

打球前进行适当且充足的热身

“打篮球前没有做热身运动,是造成运动伤害的主要原因之一。”杭州迈博体育教练俞鹏说,运动前应活动身体各大关节与肌群,让身体对接下来的激烈运动做好准备。不过,俞鹏提醒,很多人会选择通过静态伸展运动、绕转各大关节的方式来热身,这是不对的。“应先进行慢跑等有氧运动,之后选择针对篮球运动的动态伸展,通过肌肉主动收缩的方式达到促进肌肉血液循环、建立肌肉适当延展性的目的。打完球后还应记得收操,增强身体柔软度,降低运动损伤风险。”

俞鹏提到,由于篮球运动强度较高,对抗较为激烈,大家可以在日常生活中加强躯干核心和下肢肌力的锻炼,建立各肌群足够的肌力、平衡与下肢动态控制,以减少运动伤害的发生。“应避免高强度、长时间的训练或比赛,如果是业余球员,应避免打球时间过长,而专业选手则应着重训练后的疲劳消除。”否则,容易导致疲劳或过度使用伤害,各种急性伤害的风险也会增加。

此外,俞鹏建议,由于打篮球经常需要横向侧移、改变行进

疼痛症状。

除了背部受伤外,篮球运动最常见的损伤部位还有膝盖和踝关节。李浩解释,这主要跟打篮球的时候经常要跳跃有关:起跳后落地的一瞬间,如果伴随着比较大的冲击力,还有旋转的力量,膝盖里的半月板或者韧带容易出现损伤,比较严重的是前交叉韧带断裂和半月板的撕裂。如果起跳落地时踩在了别人的脚背上,或者本身脚踝的力量、柔韧性都比较弱,很容易崴脚。崴脚之后,踝关节周围的韧带,像距腓前韧带、踝关节里面的软骨,都容易受到损伤。

方向,可穿着高筒专业篮球鞋以增加脚踝侧面支持,降低踝关节受伤的风险。如果有旧伤,也可以穿戴护踝增加踝关节稳定度。护肘、护膝等护具也能减少打球过程中产生的挫伤以及擦伤,可依个人需求使用。除此之外,打球时还要注意球场环境安全,若是室内场地,则要留意场边的柱子,清理掉附近的杂物;若是室外场地,则要将地上的小碎石清理干净,避免跌倒时发生二次伤害。



“五一”假期户外运动安全提示

本报综合整理

“五一”假期马上到来,不少人会借着长假的机会去到户外进行运动。爬山、骑行、露营是其中比较受欢迎的项目。进行这些户外运动项目时应有哪些注意事项?

爬山

- 1.先热身。在爬山之前做一些热身运动很有必要,即利用10-20分钟做一些肌肉伸展运动,尽量放松全身肌肉,攀登时会轻松许多,也能保护关节。如果攀登的山比较高或者平时较少爬山,更要注意热身。
- 2.适时休息。爬山时一般建议每隔30分钟休息5-10分钟,休息时注意及时补充能量和水,也可以做轻微的屈伸活动。
- 3.下山时别冲太快。下山时一定要控制住自己的脚步,切不可冲得太快,此时身体已经很累,很容易发生危险。尽量侧身缓慢下山,同时注意放松膝盖部位的肌肉。肌肉绷得太紧,会对腿部关节产生较大的压力,使肌肉疲劳。
- 4.不要强求爬到山顶。爬山要循序渐进,不要强求登顶。若爬山途中感到疲累或不适,要及时休息、调整。
- 5.体重过重的人不适合频繁爬山,更不宜通过爬山减重。爬山对膝关节、踝关节的压力较大,体重过大(BMI>28)、膝关节不好的人,最好不要选择爬山这项运动,以避免膝关节劳损,甚至诱发创伤性关节炎。

骑行

- 1.佩戴头盔等相应的护具。如果需要,还可以佩戴护膝、护肘等,并且学会调整皮带和护垫,使其紧贴身体。
- 2.骑车姿势要正确。骑行前要调整好自行车座的高度和车把高度。在踩脚蹬时,脚的位置一定要恰当,用力要均匀。
- 3.骑行时注意脚尖与膝盖的方向一致,切忌膝盖内外八字。脚尖方向没有指向正前方,膝盖外翻或内扣,这些错误的骑行方式,会导致每一次踩踏都加重膝关节负荷,可能造成软骨磨损。
- 4.骑行途中注意休息。一般每骑行40分钟左右,应下车稍事休息,活动一下腿部、肩部、腰部等。

露营

- 1.现在浙江省已经进入汛期,出发露营前提前查看当地天气。
- 2.尽量在设备较齐全、有人群的地方露营。不要自己在偏僻地带单独扎帐篷,最好和有经验的朋友在一起。
- 3.虽然现在已是4月末,但天气波动仍较大,有时降温后气温较低。要做好保暖,穿适合天气状况的衣服,多带一套备用衣物,保持衣物干燥。