

游泳季来了,小心出现“游泳肩”

见习记者 苏蓉蓉



酷暑热浪中,不少人选择通过游泳来清凉一“夏”。但是,不当的游泳姿势也会对身体造成伤害。这几天,杭州各大医院接诊了多例因为游泳姿势不当、用力过猛导致的“游泳肩”。

什么是“游泳肩”,有哪些症状?哪些泳姿易发生“游泳肩”?得了“游泳肩”怎么办?如何预防?浙江省人民医院关节外科副主任章水均进行了解答。

游泳姿势不当、用力过猛易患“游泳肩”

连日来,记者走访发现,杭州多个游泳场所人头攒动。游泳既能消暑降温又锻炼身体,还能减肥燃脂、塑造优美的体型,是很多人夏季首选的运动方式。然而,不管是游泳达人还是新手,都要注意游泳姿势和运动量,否则会对身体造成伤害。

高考之后,准大学生小马每天都要花上两个小时游泳健身。前段时间,他突然觉得肩上肌肉

酸痛。随后,他发现肩膀一天比一天酸痛,到医院检查,原来是肩关节撞击综合征。

“肩关节撞击综合征就是大家常说的‘游泳肩’,主要是游泳姿势不当、用力过猛导致的。”章水均介绍。这是因为,游泳是使用肩关节频率最高的一项运动,“游泳肩”主要是由于游泳时肩关节频繁的过头顶动作,导致肩峰下喙肩韧带与大结节或肩袖

肌腱撞击,造成肩峰下滑囊炎、肩袖肌腱炎而诱发的肩部疼痛;游泳时上臂需要充分旋转外展,上肢大量重复发力动作,同时受到水的阻力影响,对肩部产生很大压力,运动过度导致肩关节肌腱损伤。“游泳肩”早期往往表现为休息时或夜间肩部疼痛、活动度下降、力量减弱等,后期会出现持续性疼痛、冻结肩等症状。

自由泳、蝶泳、仰泳更易患上“游泳肩”

“相较于蛙泳,自由泳、蝶泳、仰泳的人群更容易患上‘游泳肩’。”章水均解释,因为肩关节频繁举过头顶动作,导致肩峰下的韧带、肱骨大结节和肩袖肌腱反复撞击,造成肩关节局部损伤。

比如自由泳,在“拉水阶段”多使用胸肌、阔背肌等内旋转肌;在“恢复阶段”则多使用三角肌、冈下肌等外旋转肌。通常来说,外旋转肌较薄弱,极容易损伤。而蛙泳的基本姿势决定了其肩部

活动的范围较小,因此相对会好一些。

需要注意的是,无论哪种泳姿,如果动作不规范、不协调或游泳时间过长、缺乏足够的热身、运动强度过大,都会让肩膀处于过度运动状态。游泳时需保持正确姿势。锻炼强度和游泳速度应按个人身体情况量力而为,循序渐进,不宜过快、过猛。对于一般的游泳爱好者最好是每次游泳时间不超过1小时。

“一旦出现‘游泳肩’,建议停

止所有诱发肩关节疼痛的活动或训练。”目前有效的治疗方法包括:使用消炎止痛药物(口服、外用或者局部注射)、冰敷、针刺运动疗法、理疗及接受正确的康复锻炼。如以上保守治疗无效或肩袖撕裂,应尽早接受肩关节镜手术修复治疗。

此外,游泳前应先进行10分钟左右的热身,让身体各部位活跃起来。“尤其是野外环境,水温过低导致肌肉紧缩,更加需要注意热身。”章水均提醒到。

“晒背”可养生 勿盲目跟风

本报综合整理

近期,社交平台上掀起一股“晒背”热,“坚持晒背能增强免疫力,祛湿消水肿”“三伏天是一年中的最佳晒背时间”,不少网友讲述自己在太阳下“晒背”的经历,也有明星分享了晒背的照片。

中医认为夏养阳,三伏天是自然界阳气最盛的时候,确实是养阳的好时节,但晒背并不适合所有人,应根据自己的体质有所选择。

这些人需谨慎

夏季阳气在体表,体内处于一种相对比较虚寒的状态。晒背是运用自然界的阳气来补充人体的阳气,利用伏天的“热”把体内的寒邪祛除。那些本身体质比较虚寒的人,晒背相对比较适合。如果本身阳气比较旺,或者比较湿热,就会适得其反。此外,紫外线过敏者、高血压、高血脂、糖尿病、冠心病病人最好不要尝试。孕期身体情况比较特殊,不能随意扰动气血,是否可以“晒背”要听从专业医师的指导。

避开中午时段

晒背的时间要注意,避开中午时段,以防晒伤。最好选择早晨6点到9点之间或者下午3点之后,且时间不宜过长。第一次晒背,20分钟左右即可,之后可以循序增加时间。一般体质推荐晒30-60分钟为佳,千万不要贪图功效,把皮肤晒痛晒伤,影响日常生活。

避免头部暴晒

另外,不可直接暴晒头部。头部属阳,晒久了会头晕、中暑、胸闷,建议用帽子遮挡。晒中会流很多汗,需及时补充水分,可饮用常温酸梅汤、绿豆汤、淡盐水等。晒完出汗期间,禁止吹风或直接进入空调房。

三伏天养生其实不只晒背,还有艾灸、刮痧、中药泡脚、针灸推拿等中医疗法,都可以养生保健。

>>>延伸阅读

游泳前热身动作



◎活动颈部

头前屈、后仰、左右旋转背10次至15次。



◎活动肩部 胸部

两肩上耸、两臂画圆和做扩胸运动各10次至15次。



◎活动膝部

两腿伸直,屈体弯腰,双手触脚尖,屈膝、屈髋,做下蹲、起立交替动作各10次至15次。