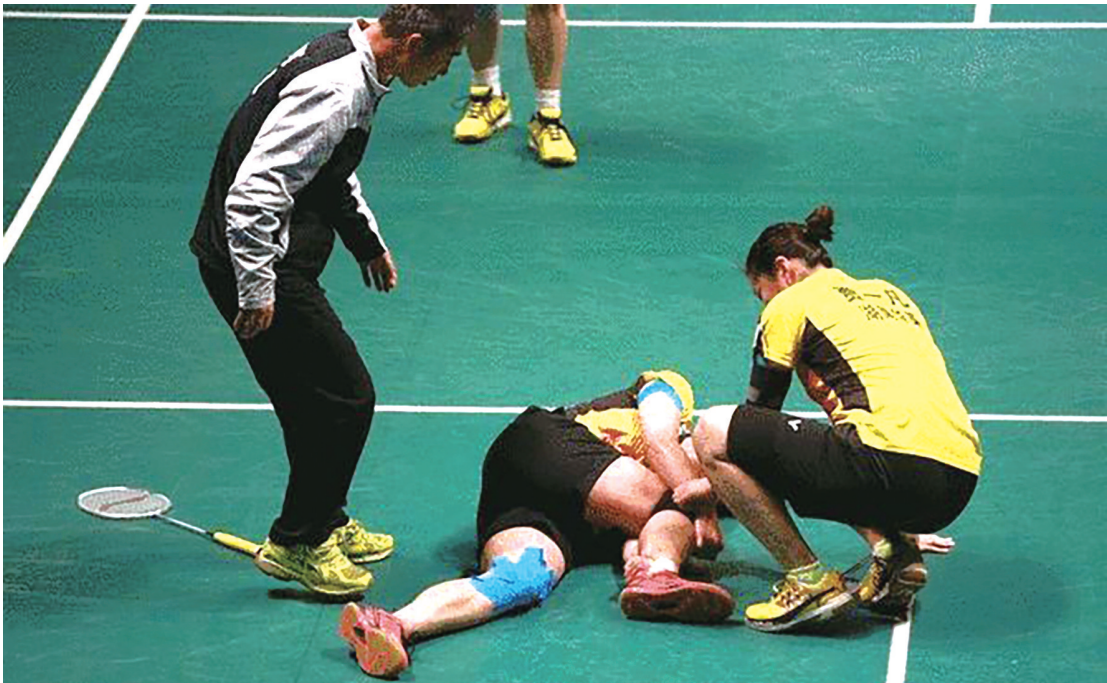


浙二公布一项数据,一年420台跟腱断裂手术一半与它有关 专家提醒,循序渐进让羽毛球更“腱”身

本报记者 陈素琴



“

去年,苏迪曼杯、中国公开赛、亚运会、世界羽联世界巡回赛等大赛,带动了国内一波又一波的羽毛球热。以德清县城西运动馆为例,球馆负责人郑友法介绍,每天傍晚,九片场地场场爆满。即便现在天气比较冷,里面依旧打得火热。“早上年纪大的比较多,晚上上班族比较多。”

虽然羽毛球运动火热,但在骨科医生眼中,它却不一定适合你。以浙江大学医学院附属第二医院骨科为例,2022年11月到2023年11月共做了420多台跟腱断裂手术,其中一半以上是打羽毛球导致的,以男性居多,年龄集中在35岁—45岁。那么,因为打羽毛球导致的运动损伤主要有哪些?普通人打羽毛球应该注意什么?

运动不当、起跳扣杀最容易导致跟腱断裂

因为单位旁边就是杭州市体育馆,所以小李和同事每到中午就组局打羽毛球。“一开始是看着他们打,后来自己也试着打上了。”小李说,羽毛球相对门槛低,不受场地限制。“可以打单,也可以双打。形式多样且变化莫测。”就在上周,小李开打半小时后发现不适,随即去了杭州市第一人民医院。

“又是一个打羽毛球导致的跟腱断裂。”杭州市第一人民医院骨科运动医学主任医师季成说,其实,在各类体育运动项目中,羽毛球运动的损伤发生率是相对较低,排在足球、篮球、排球、长跑和自行车之后。之所以门诊中羽毛球运动损伤

病例数增加了,主要还是打球人群的快速增长。“像小李这样的新手,可能会因为击球动作不规范而受伤,对于羽毛球爱好者、专业运动员来说,训练和比赛不断重复的上肢过顶击球和反手击球等动作,就会导致肩关节肌肉疲劳以及力量不平衡,从而出现损伤。”

对此,记者也查阅了相关数据。所有参与羽毛球运动的人群受伤的风险为0.85次/年,精英运动员每参加1000小时训练/比赛平均会有1.6—5次受伤发生。

跟腱断裂被称为隐形的杀手,因羽毛球运动导致跟腱受伤的几率最高。对此,记者

询问了浙江大学医学院附属第二医院骨科主任医师曹乐。他介绍,跟腱位于脚跟的跟骨结节,长约15厘米,是连接脚、小腿及大腿等关节的一个很重要的肌腱组织,也是全身最粗壮结实的腱组织,人的行走、跑、跳就依仗着这条强有力的肌腱。

“跟腱断裂后,多数人会有断裂感,能听到‘叭’的一声脆响,紧接着跟腱处就会感到疼痛,在医学上,这叫做棒击感。”曹乐说,羽毛球运动中,起跳扣杀这个动作最容易导致跟腱断裂。跟腱断裂临床上碰到的患者,多半还是运动方式不当和基础训练少有关系。

想要成为“羽毛球高手”,应该怎么做?

“足球、篮球还是有门槛的,要求参与者有一定的运动基础,而羽毛球运动属于老少皆宜的项目,买个球拍就能上手,门槛低,又有社交属性,很受市民的欢迎。”在杭州吴羽体育教练阮昊看来,羽毛球运动火热,很多没有运动基础的新手,往往在运动前没有任何准备,忽略了热身环节,就非常容易导致运动损伤。“还有一部分人,平时不运动,一到周末有空了就拼命运动,连续打两三个小时的羽毛球,这就叫过犹不及。没有循序渐进,也会增加

跟腱断裂的风险,因为身体还没有准备好承受这样突如其来的重任。”

那么,对于新手来说,打羽毛球需要注意哪些呢?阮昊也给出了自己的建议。“首先是要选择合适的运动鞋,做好热身准备。很多新手觉得反正不用强烈跑跳,有个羽毛球拍能打就行,这样的观念肯定是错的。”阮昊说,其次,运动的目的是健身,要以安全健康为前提。一定要量力而行,过大强度的运动量往往会背道而驰,如果感觉到身体不适,一定要

及时停止。“最好有专业的球友或者教练在旁边,进行专业的指导。”

做为业余爱好者,想提高羽毛球专业技术应该怎么做?记者也询问了浙江省社会体育指导员宋浩。宋浩给出的建议是,可以尝试每天进行体能训练长跑,控制在1000米4分钟左右,最好带个手表计时。“羽毛球技术的提升,很大一部分是体能的增强。其次就是腰腹力量,还有小臂力量,光腰腹而言,每天都保证有100次以上的卷腹等运动。”

5个黄金热身动作! 让增肌+减脂效果事半功倍

运动锻炼前,进行必要的热身是至关重要的。热身不足很容易造成高强度训练下的肌肉拉伤和关节损伤,进行科学、有效的热身则会提升肌肉力量让训练成果事半功倍。

首先来看,热身应该达到的效果:

活动开僵硬肌肉的肌肉、关节;唤醒相运动神经及相关的肌肉纤维;提高需要在训练中用到的肌肉、关节的温度。

下面分享5个简易的动态拉伸动作,可作为日常训练的热身活动:

拧毛巾

首先双臂伸展一侧手臂旋转,掌心由下而上,上体随手臂旋转而运动,目视手指方向。可以活动肩关节拉伸三角肌、肱二头肌、小臂肌群等。



虫爬式

双脚与髋同宽站立,上体俯身向下,双手向前爬行,双脚保持不动。当双手爬至一定位置时上体抬起,接着爬回。可以拉伸腿部后侧肌群腹直肌等。



伟大拉伸

右腿站立,左腿折叠双手抱左膝上抬,持3秒左右,后左腿向前迈一步,上体俯身,右手撑地,左肘去触碰左踝,接上体由左至右旋转左臂伸直,目视左手,然后转回原来位置,接臀部后坐,左腿伸直脚尖勾起,站立起来后换右腿。动作较为复杂,但效果极佳。



提膝展髋

准备姿势站好,左腿提膝收撤,展髋时带动膝关节外摆至腋下。能够提高髋关节功能性运动幅度,特别是外旋幅度,提高上下肢的协调能力。



侧跨步走

右脚向右侧开步,脚尖仍朝前,重心右移,沉髋下蹲,然后重心左移,接转身,重复此类动作。提高髋关节侧向运动幅度,同时动态拉伸臀大肌,股后肌和髂内侧肌肉。

