

运动后“咔嗒”响,我的膝关节怎么啦?

本报记者 陈素琴



近段时间,杭州大赛不断,2024世界羽联世界巡回赛总决赛在杭州奥体中心体育馆举行,女排世俱杯也即将在黄龙体育中心上演。因受到这些赛事的影响,羽毛球、健身、足球……越来越多的市民以不同的方式健身锻炼,享受运动带来的快乐。

上周末,杭州市民小吴约上了三五好友打了一场酣畅淋漓的羽毛球赛。之后,小吴发现膝盖伸屈时会发出“咔嗒咔嗒”的响声。一开始,他并没有放在心上,觉得这声音跟平时掰手指骨的声音一样,应该没有大碍。没想到的是,几天过去响声并没有好转,而且膝盖处还出现了痛感,走几步路发现关节很紧。而小吴的情况并非个例,近段时间,杭州市第一医院骨伤科就接诊不少像小吴这样的患者,他们均是膝前交叉韧带出现了损伤。

频繁出现弹响是“预警”

膝前交叉韧带是膝关节内最重要的韧带之一,类似于一根结实的“绳子”,连接着股骨(大腿骨)后侧和胫骨(小腿骨)前侧。其主要功能在于稳固膝关节、限制胫骨相对股骨的前移,并控制膝关节内旋以预防过度扭伤。杭州市第一医院骨伤科医生季成发现,小吴的膝盖部位本来就存在髌骨对位不良的情况,加上这几天运动强度大,且没有采取正确的运动方式,导致髌骨软化,膝盖才会发出响声,出现痛感。季成介绍,膝盖部位出现响声,医学上称为膝关节弹响。从门诊数据来看,年轻人大多等到膝关节出现疼痛后才就医,极少有人单纯因为膝

关节弹响到医院检查。

季成说,如果伸屈膝盖时,只是偶尔出现响声,频率低,也没有疼痛感,那么不用过于紧张,可以继续观察。但如果膝关节经常出现弹响,即使没有痛感和不舒服的感觉,也没有外伤史,仍要引起重视。这种频繁出现的弹响一般都是病理性的,暗示着你的膝关节可能出问题,应尽早就医。引起膝关节弹响的原因有多种:膝前交叉韧带损伤常见于剧烈体育运动,也可能发生在日常的活动中,如突然地转身、跳跃或摔倒。比较常见的原因有:运动中的突然变向或停止、跳跃落地时姿势不正确、直接撞击等。

正确运动为韧带“鼓劲”

如果不慎膝前交叉韧带损伤或怀疑自己发生膝前交叉韧带损伤时,立即停止运动,避免负重或移动膝关节。浙江社会体育指导员陈乐引建议,年轻人喜欢运动,一定要掌握正确的运动方式和运动量,跑前热身、跑后拉伸、穿合适的鞋子运动等,有助于防止膝关节劳损。

在陈乐引看来,通过合理的预防措施可有效降低膝前交叉韧带损伤的风险。例如:增强膝关节周围的肌肉力量、加强柔韧性训练、注意运动姿势、穿戴合适的运动装备以及避免过度疲劳等。他说:“膝关节周围包含维持稳定、协调

运动的韧带和肌肉,加强锻炼腿和膝盖的肌肉和韧带,能够减轻骨骼和软骨的压力,使膝关节更加稳定。可以通过仰卧位直腿抬高、坐位伸膝、绷膝等练习。”

此外,采用骑自行车、健身器踏车、游泳等方式来锻炼腿部肌肉和韧带的力量。平时活动要适量,避免长时间跑、跳、蹲,减少爬楼梯,避免长时间蹲坐、盘腿、坐矮凳等。长期负重的频繁摩擦,易使关节软骨磨损。所以,肥胖者建议减重,以保护膝关节。此外,夏季吹空调,以及冬季气温降低时,要注意保护膝盖不受凉。

运动前,用八个动作“打开”身体

本报综合报道

健身前的热身运动是确保运动效果和预防运动损伤的重要环节。通过一系列科学的热身动作,可以激活身体的各个部位,提高肌肉的灵活性和关节的活动范围。通过以下八个有效的热身动作,能帮助你更好地将身体各部位“打开”,迅速进入健身状态。

原地踏步跑

原地踏步跑是一种简单易行的热身运动,可以快速激活双腿和腿部的肌肉。从简单的原地踏步开始,逐渐提高速度,让双脚和腿部肌肉快速活跃起来。这个动作不仅简单易行,而且能有效提升心率,为接下来的运动做好准备。

高抬腿

高抬腿能深度锻炼大腿肌肉,同时提高心率。进行高抬腿时,尽量抬高大腿,让膝盖触及手掌,感受腿部肌肉的紧绷与放松。这个动作不仅可以增强腿部力量,还能提高身体的协调性。

深蹲跳

深蹲跳能锻炼全身肌肉,特别是臀部和大腿。在进行深蹲跳时,蹲下时保持背部挺直,跳跃时尽量让双脚同时离地,感受肌肉的爆发力。这个动作能够增强下肢的力量和爆发力,为高强度的健身运动提供动力。

肩部绕环

肩部绕环能够放松肩部肌肉,预防运动中的拉伤。具体做法是,双手自然

下垂,双肩放松,做前后和左右的绕环动作,让肩部得到充分拉伸。这个动作能有效提升肩部的灵活性,预防肩部受伤。

转体运动

转体运动能锻炼腰部肌肉,提高身体的柔韧性。进行转体运动时,双手放在腰间,左右转动上半身,感受腰部的扭转与舒展。这个动作不仅能够增强腰部力量,还能提高身体的整体柔韧性。

弓步压腿

弓步压腿能够拉伸腿部肌肉,预防运动中的拉伤。在进行弓步压腿时,前腿膝盖不要超过脚尖,后腿尽量伸直,感受大腿后侧的拉伸感。这个动作能够有效提升腿部的柔韧性,预防运动损伤。

手腕关节运动

手腕关节运动能够预防手部运动损伤,提高手腕的灵活性。具体做法是,双手合十,轻轻转动腕部,让关节得到充分活动。这个动作对于需要进行手部运动的健身项目尤为重要,能够有效预防手腕受伤。

侧压腿

侧压腿能够深度拉伸大腿内侧肌肉,提高腿部的柔韧性。进行侧压腿时,将一条腿伸直侧转着地,另一条腿弯曲支撑身体,向伸直腿的方向俯身,感受肌肉的拉伸力度。这个动作能够全面提升腿部的柔韧性,为高强度的运动做好准备。

