

远离“网球肘”，做潇洒球手

本报记者 陈素琴

上周末,Ace Girl 网球巡回赛来到杭州。不少女孩在绿意盎然的春日球场上酣畅挥拍,活力和自信尽情释放。肆意运动的同时,也要小心“网球肘”的侵袭。

“网球肘”即肱骨外上髁炎,因常见于网球运动项目中而得名,常表现为胳膊肘外侧有个小骨凸点疼痛。如何防止“网球肘”?对此,记者采访了医生和社会体育指导员。



“网球肘”并非网球运动者“专利”

需要注意的是,“网球肘”不仅有网球运动者可能出现,其余许多需要挥动的运动项目如羽毛球、乒乓球、高尔夫等运动员也都可能患上。

那么,为什么会有“网球肘”?浙江大学医学院附属第一医院医生李喜功给出了答案:“这种现象多发生于缺少专业指导的业余运动员或特殊职业的人群。比如:一些业余球拍运动爱好者往往为了提高技能,缺乏正规的

训练方法,击球发力不科学引起手肘外侧疼痛,这就是网球肘。网球运动员在击球时,前臂外侧肌肉群受力,当力量超过肌肉能够承受的最大限度,就会造成损伤,肘关节的外侧出现疼痛。钓鱼时反复抬手的动作,同样可能造成外侧肌肉群的损伤。”

李喜功介绍,“网球肘”有明显的特定人群发病倾向。肘关节屈伸旋转活动频繁、小臂肌肉长期劳累、过度拉扯肌腱的人群易患此

病。“它的疼痛感往往由轻及重逐步发展。患者最初可能只是在端、提、抓、握物体时感觉肘关节外侧疼痛或前臂胀痛,休息或减少患侧活动之后疼痛即可缓解。但如果不加以保护,活动时疼痛可加重,甚至在静息状态下也会疼痛,影响患者的睡眠和日常生活。”

他强调,运动本身不会得“网球肘”,是不标准的运动姿势、强度等原因会提高肘关节损伤的风险。

预防“网球肘”这样做就对了

“无论是打网球、羽毛球还是进行其他重复性的肘部活动,都要确保使用正确的姿势和技巧。学习正确的动作和力量的施加方式,避免过度依赖肘部。”杭州市健美协会会员、杭州市社会体育指导员王文杰说,在运动时,应该有正确的挥拍姿势。在击球时,大臂和身体的夹角不能过小,否则会使肘部的受力增加,有损伤风险。此外,还可以通过前臂肌肉力量测试,测出前臂肌肉力量的强弱。发达的前臂肌肉在需要握拍、握杆的运动中可以有效地

保护肘关节,避免损伤。

如果想预防“网球肘”,可以通过增强肘部和前臂的肌肉,提高肘部的稳定性和抗疲劳能力。比如:轻型哑铃进行简单的屈伸练习。

“如果你从事需要使用肘部的运动,确保使用合适的装备,如合适大小和质地的球拍。不合适的装备可能导致不正确的姿势和过度压力。”王文杰说,“还有一种情况,就是运动时感到疼痛,那是网球肘的首发症状,是肘关节释放求救信号。”这时候要做的是为

肘关节“减负”,尽量多休息,不要继续运动了。此外,还可以在患处缠绕弹力绷带或者限制性护具,以保护患肢。在日常生活中还要注意避寒,做好患侧保暖,防止疼痛加重。

同时,可以进行一些练习。将手臂自然下垂,肘部伸直,向外旋转肘关节并用力屈腕,以肘关节外侧有牵拉感或轻微疼痛为度。也可以将橡皮筋套在五指上,手指向外撑开橡皮筋,或者抓握握力球(圈),以加强手部的力量。每天做2次,每次3组,每组20下。

基础正手击球这样练

正手击球有力且更有速度,运用更自如,是网球爱好者的入门技术。掌握合理的训练方法很重要,下面列举了几种网球正手的训练方法。

●正手抽击球技术随挥训练

转身的同时正手弧线挥拍。下图一个是通过正确的转体引拍动作完成的随挥动作,一个是通过错误的转体引拍动作完成的随挥动作,对照一下自己的动作是否存在错误。



●独立转体挥拍训练

练习者单脚站立侧身挥拍的姿势准备,利用腿部的力量进行蹬转练习。教练或同伴可一旁摆好一个击球标志。反复练习,能提高腿部力量以及转体的感觉。



●底线深球、浅球组合训练

教练或同伴抛球,练习者进行底线正手深浅球练习。抛球者要掌握好送球节奏,可根据练习者的技术水平来调整节奏,做到快慢有度;练习者应该有意识去掌控击球节奏,做到放松击球,并且快速回位准备下一拍。重点在于观察练习者击球时的节奏掌控以及脚步的移动。



●正手底线开放式站位击球训练

练习时在身前放一个标志锥体作为击球的起始位置,让同伴或教练迎面抛送球,观察球的位置跨步进行多球练习(多球练习时要先掌握基本的技术要点)。



打网球前必做的拉伸

打网球是一项需要全身协调和爆发力的运动。虽然相对来说是中等强度,但是热身和放松依然非常重要。合适热身可以使身体保持最佳状态进行对抗,同时也能减少伤病隐患。

◎头部

打网球时,我们经常需要转动头部,特别是在发球和打高压球的动作中。为了防止颈部肌肉拉伤或扭伤,事先可以做一些头部的绕环运动,包括前后左右各个方向的低头、抬头、侧头动作。

◎肩部

挥拍击球时,肩部的压力是

很大的。为了提高肩关节的灵活性和周围肌肉韧带的弹性,我们可以进行肩部伸展和牵引运动。此外,在练习发球之前尤其重要的是后展两肘关节。通过这些动作,可以有效预防肩部受伤,并提高击球的效果。

◎腰背

腰部是打网球发力的枢纽,也是容易积累疲劳的地方。在练球前,我们可以做各种动作,如身体前屈、后仰以及左右侧屈动作,使腰部得到充分的“启动”,同时也可以伸展背部和身体侧部的大面积肌肉,提高动作的弹性。此外,模仿发球时的背弓动作也对激活

腰部并投入积极的练习有益。

◎大腿

大腿的前后部肌肉容易受到拉伤。可以进行各种形式的压腿,以增加肌肉的柔韧性。但是要注意不要用力过猛,应在肌肉能承受的范围进行动作,避免人为的拉伤。

◎足部

在移动过程中,我们的重心大部分都落在前脚掌上,从而使小腿承受较大压力。为了减轻小腿的负担,在辅助拉伸运动中,后蹬腿时需注意膝关节向后“振”。只有感觉到小腿肌肉被拉得酸痛,才能保证后腿蹬上劲。