专业运动员接连中招，普通人运动时也会出现

让“腹股沟”酸痛的内收肌拉伤怎么破解？

本报记者 陈素琴

“8月24日，由于内收肌轻度拉伤，国米前锋劳塔罗没有参加球队训练……内收肌究竟是什么地方的肌肉？普通人运动时也容易“中招”吗？内收肌断裂对日常生活是否影响？对此，记者采访了浙江省新华医院骨伤二科主任吴连国。”

内收肌受伤如何应对？少运动、多静养、适当冰敷

“内收肌并不是一块肌肉，而是一个肌群，由五块肌肉组成，分别是耻骨肌、长收肌、短收肌、大收肌和股薄肌。”吴连国介绍，内收肌的位置在髋关节内侧，连接大腿的位置，因此，在涉及到髋关节和大腿的运动中，内收肌群都有受伤的可能。

比较容易损伤内收肌的运动，首先是骑马。在骑马的过程中，需要大腿内侧收紧，夹住马匹，发力的主要位置正是内收肌群。足球、跑步这样非常需要大腿和髋关节发力的运动，内收肌群也容易受损，受损后比较常见的是感觉到髋关节、腹股沟位置的疼痛。

“完全断掉比较少见，门诊中内收肌慢性劳损的患者居多。”吴连国提到，“相比于内收肌，腘绳肌（位于大腿后侧）、腓肠肌（小腿后侧最浅层肌肉）等一些较大的肌肉发生撕裂的情况往往更加常见。”门诊中，发生内收肌损伤甚至断裂的患者往往是在健身房做诸如杠铃深蹲等动作时，由于负重太大或次数过多，超过自己能力范围所导致。

内收肌受伤该怎么应对？吴连国表示，最重要的就是少运动，多休息静养，还可以适当冰敷，“大多数的患者需休息2—3周，我们会建议患者在专业康复治疗师的指导下进行康复训练，直到内收肌完全恢复。”

受伤不是运动员的“专利” 充分热身有助激活肌肉

“可能很多人不知道，内收肌炎症不是专业运动员的‘专利’，大家在日常锻炼和工作的过程中也会发生，比如瑜伽、深蹲、篮球等运动，以及一些重体力活动，所以大家要学会保护自己的身体免受慢性损伤疾病的困扰。”国家级体育社会指导员沈丹萍提醒，大家在运动前要充分热身，激活肌肉，减少拉伤的可能；其次把握好运动的度和量，循序渐进。此外，运动的过程中还要特别注意发力位置的正确，“一旦感觉到肌肉的不对劲或是疼痛，就要马上停止。”

加强内收肌有哪些针对性训练，记者咨询了乐刻健身教练高波。高波介绍，内收肌作为大腿内侧的一组重要肌肉，内收肌在维持大腿稳定性方面发挥着重要的作用，其功能是参与腿部的协助工作，比如日常生活中的上下楼梯、下蹲、走路等。“可以养成规律运动的良好习惯，运动是获得和保持肌肉量和肌力最为有效的手段之一。例如，可以身体侧卧平躺，手肘支撑地面，下方腿伸直勾住脚尖，上方腿弯曲在身体前侧，保持身体稳定不动的情况下，缓慢抬起下方腿，重复20次换另一边。”高波说，或者保持上身挺直，向另一侧有控制地滑动，臀部向后向下蹲，然后内收肌臀大肌发力将滑动的腿拉回来。注意保持滑动腿脚尖向前，每侧10—15次。

无意识的几个小习惯 正悄悄伤害你的肌肉

本报综合报道

日常做任何动作，都离不开肌肉。肌肉的多少和强弱，关系到我们是否拥有健康、没有疼痛困扰的“金刚不坏之身”。俗话说，“30岁之后，存钱不如‘存肌肉’”。对于“减肥星人”，增肌减脂更是最佳的瘦身方式。

然而，这么重要的器官却少有人重视，慢性肌肉损伤已经成为临床上最常见的疼痛原因之一。一起来看看，哪些不良日常姿势正在悄悄伤害肌肉。

低头

常见场景：玩手机、伏案工作

低头主要损伤颈椎周围的肌肉。人们长时间低头使用手机时，颈椎会持续承受较大的压力，肩颈过度紧绷。成为“低头族后，仅需很短的时间，肩颈肌肉酸痛、颈椎病等症状就会找上门来。

单肩负重

常见场景：斜挎背包

单肩负重主要损伤的肌肉包括肩关节、颈椎及胸椎周围的肌肉。长期单肩背包会导致肩膀酸痛而且为了防止包带下滑，负重侧肩膀总会习惯性上提，并向内收，甚至出现高低肩的情况。长此以往，脊柱还可能发生侧弯，女性甚至会出现乳房不对称。处于骨骼生长发育阶段的儿童青少年，受影响更大。

直腿弯腰

常见场景：捡东西、提重物、系鞋带

直腿弯腰主要损伤的肌肉包括腰椎、股后肌群、膝关节周围的肌肉。很多人都曾有过“闪腰”，的经历，临床上叫作急性腰扭伤。直腿弯腰提重物时，不能有效发挥髋关节、膝关节周围肌肉的力量，腰背筋膜、肌肉、韧带往往因为负担过重而受伤，对腰椎也不利。

跷二郎腿

常见情境：坐着

跷二郎腿主要损伤的肌肉包括腰椎、骶髂关节及髋关节周围的肌肉。总是跷二郎腿，骨盆和髋关节由于长期受压，容易酸疼，还可能出现肌肉劳损，造成腰椎与胸椎压力分布不均，引起脊柱变形，诱发腰椎间盘突出。

久蹲

常见情境：择菜、洗衣服、擦地

久蹲损伤的肌肉包括腰椎、骶髂关节、髋关节及膝关节等关节周围肌肉。相关研究表明，平躺时膝盖的负重几乎是零，站起来和平地走路时负重是体重的1~2倍，跑步是4倍，而蹲或跪是8倍。

蜷曲

常见情境：窝在沙发上、睡觉

身体蜷曲主要损伤的肌肉包括颈椎及腰椎周围的肌肉。半卧位时，腰椎缺乏足够的支撑，原有弧度被迫发生改变，椎间盘所受重力增大，不利于保持生理结构，久而久之可能导致肌肉劳损、脊柱侧弯，甚至诱发腰痛、腰椎病和腰椎间盘突出等。