如何运动不伤膝？

专家：最好的“护膝”长在腿上

本报记者 高玲玲

阳春三月，正是运动好时节。然而，在许多骨科门诊里，因运动不当导致膝关节损伤的病例迎来了小高峰。

如何才能不给身体埋下隐患？记者采访了杭州市马拉松运动医学研究所所长丁建平和浙江大学医学院附属第二医院骨科副主任医师李浩，从科学健身与临床防护两个维度，为广大运动爱好者送上了一份详尽的“膝盖保养指南”。

选择合适的护膝装备

避免过度屈膝动作

运动前后充分热身拉伸

“不动”和“蛮动”都会损伤

“很多人一提到运动就担心伤膝盖，甚至不敢运动，这其实是一个很大的误解。”面对记者的提问，丁建平指出，科学、合理的运动，反而是膝关节健康的“好朋友”。

丁建平解释，很多人认为“少用”就等于“耐用”，但关节其实并非如此：“关节软骨损伤，需要依靠‘挤压—放松’的过程来获取营养。当我们走路或屈伸膝盖时，关节液会被‘挤进’软骨，为其输送营养并带走代谢废物。长期不动，就等于让软骨‘饿肚子’，它会因此变得脆弱，更容易磨损。”

此外，丁建平介绍，骨骼是活组织，遵循“用进废退”的原则。运动时，适度的压力会刺激成骨细胞活跃，促使身体加固骨骼；而不运动，身体则会觉得“不需要这么硬”，导致骨量悄悄流失—这也是运动能预防骨质疏松的原因。同时，不运动还可能导致体重增加，加大关节负荷，让关节灵活度下降，进一步增加损伤和退化的风险。

针对这个季节大家比较喜爱的爬山运动，李浩提醒，爬山是春季许多市民喜爱的活动，但其实这项运动对膝盖的压力比较大。“上山时，膝盖要承受约自身体重3倍的重量；下山时，还要承受巨大的冲击力，磨损会进一步加剧。”他建议，肥胖或膝关节不好的中老年人要谨慎爬山，如果确实想享受山野之乐，要学会“偷懒”：可使用登山杖，它能分担体重的20%-30%；调整姿势，上山重心略微前倾，下山重心稍后倾，手扶栏杆帮忙辅助发力；下山时走“之”字形路线，能有效减少对膝盖的剪切力。

丁建平推荐了几种对膝关节更温和的运动，并按照对膝盖的友好程度进行了排序。首推的是游泳或水中行走，水的浮力可以卸掉大部分体重，几乎零冲击关节，同时又能锻炼肌肉，适合任何人群。其次是骑自行车，坐姿状态下膝关节压力小，能锻炼大腿肌肉，提高关节稳定性。

学会给膝盖“压力”做减法

腿上肌肉是关节的“保镖”

“与其花大价钱买昂贵的护膝，不如练就强有力的腿部肌肉。”李浩说，肌肉是膝盖的“天然护膝”。他强调，无论是接受治疗的患者还是健康人群，强化膝关节周围的股四头肌力量，能有效稳固关节，减少磨损。

丁建平对此也作出解释：“肌肉是关节的‘保镖’，负责维持关节的稳定性。如果长期不运动，肌肉会变弱，关节的稳定性随之下降，不仅更容易受伤，还可能因肌肉萎缩增加关节的受力，从而加速关节退化。”

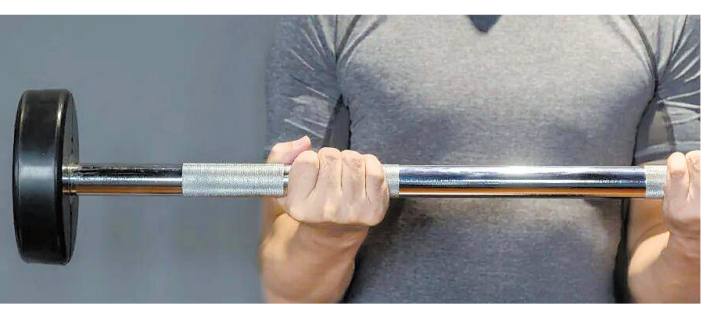
李浩推荐了几个简单易行、适合在办公室或家里做的护膝动作：坐姿抬腿，膝后紧靠凳缘坐于凳上，双手放于体侧支撑，呼气时一侧膝盖伸直，维持5到10秒，吸气时缓慢放下，每组10个，双腿交替进行；靠墙静蹲，背部贴墙，双脚前伸一步，身体沿墙缓缓下滑，直至膝盖弯曲角度约45度，膝盖不超过脚尖，维持30秒至1分钟；直腿抬高，平躺在床上，一条腿伸直抬高至与床面约45度角，保持5秒后缓慢放下。

“如果运动过程中膝盖出现轻微疼痛，应立即停止并冰敷10到15分钟；如果疼痛持续或伴有肿胀，一定要及时就医。”李浩提醒。

6种运动方式好处多多

本报综合报道

生活中，有运动习惯的人往往能深刻体会到，运动起来整个人的精力和心情都会变得不一样。运动不仅能促进身体健康，还能将负面情绪、焦虑压力通通带走，如同身心的全面“净化”和“排毒”。



●改善睡眠运动——抗阻运动

近年来，有不少科学研究表明，抗阻运动（如深蹲、俯卧撑等力量训练），可能是改善睡眠的“天然良药”。对于65岁以下的人来说，力量训练是提升睡眠质量最有效的非药物方法，比跑步、走路等有氧运动更有效。

●抗抑郁运动——跳舞

不少人有这样的体验：在一场大汗淋漓的运动过后，整个人的心情都更好了！运动作为一种改善身心健康的有效手段，已经在多个临床实践指南中得到认可。此外，步行慢跑、瑜伽、力量训练、混合有氧运动、太极拳也是不错的选择。

●延缓衰老运动——挥拍

挥拍类运动往往需要调动身体多个肌肉群，眼睛看着球进行手眼协调。练习者在击球一刹那，还会迸发爆发力。这要求练习者具备协调性、柔韧性，同时要有一定耐力。这样帮助人体提高肌肉骨骼的力量，提高心肺功能，可以让人的注意力更集中，使大脑处于活跃状态，起到延缓大脑衰老、保护心血管的作用。

●降血压运动——等长运动

适当运动是非常好的辅助降血压方式。所有类型的运动都有助于降低血压，其中等长运动下降幅度最大，比如：靠墙静蹲、平板支撑、站桩、扎马步、提踵（踮脚尖）等。

●增加骨密度运动——力量训练

很多人体检时会被告知“骨密度偏低”“骨质疏松”。增加骨密度最好的运动，不是跑步和走路，而是力量训练！研究表明，力量训练在增加和保持骨密度方面都好于平板支撑、靠墙半蹲这类等长运动，以及走路、跑步等简单身体活动。

●缓解腰痛运动——走路

走路不仅简单易行，而且效果显著，是性价比非常高的养生方法。走路对身体健康的益处是多方面的，可以帮助增强心肺功能，促进血液循环，降低血压和血糖水平，减少心血管疾病的风险等。