

运动损伤术后要静养? 两位护士长教你这样“动”

跑步、打球、爬山……越来越多的人选择通过运动来保持健康,可有时由于不当的运动方式,难免会出现“运动损伤”,许多人在术后更是选择静养,不敢再动了,可是这样正确么?在“5·12”国际护士节来临之际,现代快报“名医天团”直播间邀请东南大学附属中大医院大外科护士长、骨科护士长孙美娟,康复科护士长张云,来聊一聊运动损伤康复,教大家避免运动损伤方法的同时,她们也强调,运动损伤也要“动”起来,学会正确康复很重要。

现代快报+ZAKER南京记者
刘赞 梅书华 文/摄



护士长张云(左)和孙美娟(右)做客名医天团直播间

问:前交叉韧带损伤是怎么回事?

孙美娟:前交叉韧带也叫前十字韧带,是一条白色的、光滑的显微组织,它长度大约3厘米,和小指的大小差不多。前交叉韧带连接着人的大腿骨和小腿骨,有一定的韧性,在我们屈膝、半蹲、跑步、弹跳等动作中起到重要的作用。

大多数的前交叉韧带损伤发生于体育运动过程中,比如运动员在高速奔跑中突然停止、膝关节紧急扭转或重度压迫膝关节,都可能造成前交叉韧带损伤。因此,大家在跑步时一定要不能急停,应当逐渐放慢速度直至停止。也不要突然转弯,这些就可以尽量避免前交叉韧带的损伤。

问:前交叉韧带发生损伤有什么症状?该做什么检查?

孙美娟:发生前交叉韧带损伤后,膝关节会出现剧烈疼痛,甚至有些水肿,另外,还可能出现走路不稳的情况,因为前交叉韧带有着维稳的作用。

建议出现膝关节损伤的人群,如果也有以上症状,最好去做一个核磁共振检查,很多人出现膝关节疼痛,以为是骨折了,就只是去拍个片子,结果显示没有骨折,自己以为没有事,实际上,很可能是韧带损伤,因此延误了治疗。

问:韧带发生损伤,是不是静养一段时间就好了?

孙美娟:韧带本身没有自我修复能力,如果经过保守治疗,症状一直没有缓解,出现前交叉韧带损伤,建议最好通过手术治疗。

在术前,要注意进行下肢的肌力训练,因为一旦出现损伤,下肢的活动就减少了,力量会减弱。下肢肌力的训练主要有两个方法,一个是踝泵运动,病人平躺或坐在床上,下肢伸展,大腿放松,将足背往上,脚尖缓缓内勾,尽力使脚尖朝向自己,至最大限度时保持5-10秒,然后脚尖绷直下压,至最大限度时保持5-10秒,然后放松。要注意的是,做这个动作不能太快,要注意停顿。另一个是股四头肌收缩练习,病人躺在床上,伸直腿,再膝盖下方空隙垫一个小毛巾卷,收缩大腿肌肉,保持5-10秒,然后放松。建议每个动作做20-30次。

问:前交叉韧带损伤,手术后如何康复?

孙美娟:在术后第一周,膝盖不能承受重力,屈膝也最好不要超过90°,下地行走和睡觉时,需要佩戴专用的支具对膝盖进行固定和支撑。此时可以在不疼痛的前提下慢慢屈

伸踝关节,也可以用双手缓缓推动膝盖两侧的髌骨,使髌骨上下左右运动,从而达到对前交叉韧带的拉伸和锻炼。躺在床上时,可以慢慢将腿抬高10-15厘米然后放下,但速度一定要慢一些。

而在术后2-3周时,在重复之前的动作基础上,就可以慢慢加大动作的幅度,并且加上一些屈膝、伸膝的动作。从第三周开始就可以调节支具的屈膝角度,站立时可以把腿抬高,或把腿伸直勾脚尖,这样也能起到拉伸韧带的作用。满四周之后就能慢慢拆掉绷带、脱拐行动,晚上睡觉也能不戴支具了。不过要提醒大家,每次练习之后都要对膝盖进行冰敷,从而避免出现肿胀。

问:什么情况会引起肩袖损伤?

孙美娟:肩袖是肩关节周围的一组肌腱,它包裹着肩关节的前方、上方及后方。这些肌腱恰好位于短袖袖子的位置,所以也被称为肩袖。而当上述肌腱、组织发生损伤或病变时,则称为肩袖损伤。最常表现为肩关节外展受限、抬不起来,有时可感觉到肩关节像被卡住一样。

导致肩袖损伤的原因主要是因为肩部的剧烈、大幅度活动,像羽毛球运动员、自由泳运动员都会容易患有肩袖损伤。老年人在乘公交手拉着吊环时,若是遇上急刹车、急转弯等情况肩部突然用力、扭转,也容易造成肩袖损伤。

问:出现肩袖损伤,手术后就不能动了?

孙美娟:肩袖损伤的术后康复是非常重要的,不能不动,但也不能动作幅度太大。在术后0-3周时,应尽量避免频繁使用手术的那侧肢体,也不要突然的运动。除了在家中进行康复训练时,其他时间都应该佩戴悬吊带,使肩部处于被支撑、保护的状态。

此时可以进行简单的康复训练,先在腋下垫一个枕头,使肩部处于被动抬起的状态。也可以用健康的手托住受伤的手臂,慢慢左右转动肩膀。睡觉时也要格外注意,病人应尽量平躺。如果受伤的是右侧肩膀,那么就向左侧躺;如果受伤的是左侧肩膀,则只能向右侧躺。

术后3周之后,就可以开始系统地康复训练,但康复训练千万不能操之过急,要循序渐进。在肌群可耐受的情况下逐渐提高运动量,以起到恢复肌群功能、改善力量的效果。

问:接受过髌关节置换手术的病人,如何康复?

孙美娟:随着人年纪的增长,髌关节会产生退变,容易引发关节炎甚至股骨头坏死。而髌关节置换手术是治疗晚期髌关节炎最常见

的手术操作之一,能缓解退变性关节炎所引起的疼痛,改善功能移动性。术后虽然会减轻疼痛,改善功能,但一些日常行动例如行走、上下楼梯、驾车等行动依然会受限,因此术后的康复训练就格外重要。

与前面几种手术不同,髌关节置换手术之后,病人在疼痛可以忍受的情况下就能下床行走,不过要借助辅助装置,从而分散对髌关节的压力。可以先从坐位伸膝、屈膝等简单动作开始,再到借助辅助装置进行步态练习,慢慢改为借助手杖、腋杖,直到完全脱离辅助。在行走比较顺利时,可以慢慢加入上台阶、下台阶、静态脚踏车等练习。不过,在康复训练期间要特别注意安全,千万不能摔倒,避免对髌关节造成二次损伤。

问:日常生活中怎样保护颈椎?

张云:许多年轻人需要长时间面对电脑工作,晚上回家后还会低头看手机,长此以往会破坏颈椎生理曲度,导致颈椎生理曲度反向弯曲,引起颈部酸胀、疼痛。建议在工作中可以抽出几分钟时间适当休息,并进行适度抬头训练。用头部在空中写“米”字,以增强颈部肌肉韧带的血液供应、增强弹性,避免累积性劳损。但头部转动速度不要过快,以免扭伤。

同时在睡觉使用的枕头不能太高,最好不要超过拳头的高度。同时在睡觉时颈部也应当枕在枕头上,不要悬空。

在感觉颈部酸痛时,也可以做一些小锻炼,比如双手十指交叉放在颈后,同时尽最大努力慢慢抬头,将后颈部肌肉及双肩胛骨间肌肉尽力绷紧,与双手的力量形成对抗,持续10秒钟后停止,就能感觉到颈部肌肉得到了放松。

问:日常生活中,要避免哪些伤腰椎的动作?

张云:长时间久坐、背负重物都可能导致腰肌的损伤。除此之外,平时睡觉的床不宜过软或过硬,松软的床垫会让身体下陷,腰椎过度放松。而太硬的床垫则不能适当地承托身体各部位,对脊椎形成更严重的慢性伤害。

在仰卧睡觉时,可以在膝盖下垫一个小枕头,使膝关节微屈,就能避免腰椎肌肉过度紧绷。侧卧时,可以在膝盖之间夹一个小枕头,避免上侧的骨盆倾斜引起腰痛。

在需要搬重物时,也不要突然弯腰,应当先蹲下让重心下沉,再慢慢起身。日常工作时,尽量不要跷二郎腿,长时间跷二郎腿会导致骨盆倾斜,甚至高低肩。

喜欢穿高跟鞋的女生尽量不要长时间站立,长时间站立会让腰部受到的压力无法缓解,可以将重心在左右两腿之间交替,或是坐下休息一会。



护士长现场教康复动作