

请保护十字韧带这个“生命带”

2月6日19:00,中国女足3比2逆转韩国女足赢得亚洲杯冠军。“铿锵玫瑰”们进球的坚强保障、堪称足球运动员的“生命带”——十字韧带也进入了大众视野。据了解,足球运动员是十字韧带伤病的高危人群,中国女足主教练水庆霞右腿膝关节十字韧带就曾断过。那么,十字韧带究竟是什么?如何保护十字韧带、如何进行损伤后的康复?记者就此采访了江苏省人民医院康复医学中心主任治疗师、副教授李勇强,为我们揭开“十字韧带”的神秘面纱。

通讯员 何雨田 臣昕月 实习生 李文清
现代快报+记者 刘峻

十字韧带： 足球运动员的“生命带”

“在足球中,十字韧带拉伤和脚踝扭伤,是球员们最常见的疾病,而当中尤以十字韧带拉伤最为致命,因此,十字韧带又可说是足球运动员的‘生命带’”,李勇强介绍,十字韧带位于膝关节的关节囊内,是连接小腿胫骨、大腿股骨的两个韧带,分为前交叉韧带和后交叉韧带。

“这两个韧带的作用是巨大的,一旦十

字韧带受伤,膝关节的屈伸就无法实现,人体的运动能力也将损失大半。”李勇强表示,在足球运动中,跑动、射门、起跳、传球等都需要屈伸关节来完成,一旦这个部位受伤,球员们根本无法正常活动,“因为足球运动不是一个周期性、规律性的运动,运动员随着球跑动,有时要紧急加速,此时前交叉韧带起作用。有时要紧急停止,这时又是后交叉韧带起作用,如此反复加速跑、紧急停,非常容易导致前后交叉韧带也就是十字韧带的损伤。此外,足球场上的撞击、摔倒等事故也会增加十字韧带受伤的风险。”

十字韧带受伤： 恢复是一个漫长过程

李勇强告诉记者,十字韧带的损伤分为两种:一是撕裂,“撕裂伤时,韧带没有断,但膝关节有疼痛、肿胀的症状”,二是直接断裂,“此时会有弹响,除了膝关节疼痛、肿胀之外,人在走路、上下楼梯的时候也会感觉膝关节不稳”。因此十字韧带受伤后,可表现为膝关节肿胀、膝关节不稳以及膝关节疼痛。李勇强表示,“我们判断十字韧带受伤还有一个前提,那就是有运动中急停或者加速的伤病史。”

韧带伤病的恢复是一个漫长的过程,在十字韧带紧急受伤之后,最主要的处理措施即是遵循RICE原则:一是加压包扎,二是冰敷,三是抬高伤肢,四是制动休息。“当然,RICE原则主要是针对十字韧带紧急处理的保护原则,当受伤超过24~48小时,急性出血渗出停止后,我们可以进行声光电磁热、热敷、理疗等康复手段,但如果韧带已经到了断裂的程度,那么一般来说伤者就需要做十字韧带重建或修复手术。”李勇强说。

保护十字韧带： 三个运动提示要牢记

李勇强表示,为了保护十字韧带,最好的预防方法就是强化、提升膝关节周围的肌肉力量,比如多做提高肱四头肌、腘绳肌、小腿三头肌、颈前肌等肌肉力量的练习;其次是运动前做好准备活动,一定不能在准备活动没做充分、身体没预热的前提下就上场运动,这个时候交叉韧带、十字韧带会非常容易受伤;最后一个保护十字韧带的好方法是,在运动当中要适度,也就是所谓的量力而行,要根据自己的能力,在运动到一定程度的时候适可而止,然后在运动结束后做一些牵伸运动,这才是对十字韧带最好的保护。

暖心健康服务,大家点赞



医生与孕妈暖心交流 医院供图

快报讯(通讯员 任洁 记者 梅书华)“铺上垫子,孕妈就诊时坐着暖和。”2月8日,刚刚下过大雪的南京城气温有些低。玄武区妇幼保健所妇产科主任提前半小时到岗,将大厅空调提前打开,又在就诊区的椅子上铺上了厚实的垫子。

8点15分,玄武区妇幼保健所的预检分诊、挂号窗口、诊室、各检查区都排起了长长的队伍。服务台边,护士细心地为孕妈答疑解惑,诊室里,妇科医生认真地为孕妈们进行检查。B超室、心电图、营养门诊、检验科……各个科室的工作有条不紊地进行着。

春节后第二个工作日,面对就诊“小高峰”,该所各科室齐心协力,为就诊孕妈带来暖心健康服务。

连日来,玄武区妇幼保健所党支部以党员冬训为契机,召开了科主任座谈会、上半年工作推进会,还结合工作实际和全年目标任务,交流了科室发展并提出建议,积极发挥冬训工作“加油站”“助推器”的重要作用,推动妇保所工作全面提质增效。

据悉,该所一直坚持以学促行,以行促效,将冬训工作搬到临床一线,坚持将冬训往实里走,学习内容往深里走,培训过程往心里走,切实把冬训成效转化为凝聚人心、激发干劲的动力。

362斤的大叔 关节退变睡眠出现障碍

快报讯(通讯员 顾颐菲 实习生 李文清 记者 刘峻)体重高达362斤、伴有高血糖、高血压、高血脂,近日,52岁的赵先生在南京医科大学第二附属医院接受了减重手术,为其手术的是该院胃肠外科许利剑主任团队。手术后,赵先生三高症状明显改善。

患者赵先生,今年52岁,从小就是肥胖体型,成年后体重不断增长。伴随着体重进行性增加,赵先生相继出现高血糖、高血压、高血脂、脂肪肝、胸闷等代谢症状,还存在腰椎间盘突出、下肢关节严重退变,同时伴有打鼾和严重的睡眠呼吸暂停,睡眠中反复憋醒,白天困倦没有精神,严重影响他的工作和生活。每次他都想着减肥,可是减下来的体重,完全赶不上体重增长的速度。

尝试了各种减肥方法,均以失败告终。在一个偶然的机缘下,他得知有和他一样胖的同伴在南医大二附院通过微创手术成功减下160多斤,于是他来到医院。经充分术前检查、病情评估与会诊讨论,许利剑决定给赵先生做胃减容术。手术当天,赵先生麻醉好后,许主任在他腹壁上打了4个0.5到1.0厘米的小孔,通过腹腔镜行部分袖状胃切除,在麻醉科手术室的通力配合下,历时1小时20分钟完成手术,术后短短几天体重下降了十几斤,血糖和血压也几乎下降到正常。因为是微创手术,术后3天就出院了。

许利剑介绍,肥胖给生活和工作带来诸多不便,甚至是致命风险。在节食锻炼和内科治疗几乎无效的情况下,微创手术为目前世界上公认的安全有效的治疗方法。在减重手术患者中,体重达300斤的人不在少数,通过减重手术通常可减掉100多斤的体重,他们除了享受甩掉赘肉的轻松外,还同时治好了严重打鼾、糖尿病、高血压等肥胖引起的代谢性疾病。

风雪无阻! 患者需要,我们就上门服务

2月7日,南京迎来了虎年的第一场大雪,上午8点15分,南京市锁金村社区卫生服务中心护士长邹燕和护士王琳,套上马甲,拎着治疗箱,顶着风雪出发了。“患者需要,我们就上门服务。”当天上午,她们收到了两份互联网+健康服务单,要上门为老人更换鼻饲管和导尿管。

现代快报+记者 梅书华

积雪渐厚,邹燕和王琳放弃了骑车,在泥泞的雪地步行了30分钟,赶到刘爷爷(化名)家。开门的是个小女孩,原来,94岁刘爷爷的孩子已经去世,老伴在去年摔了一跤,腿脚不便,二老便由孙子和孙女照顾。“他孙子去买药了,刘爷爷是中心十多年的老患者了,这两年有了互联网+健康服务,一直都是他的孙子和我们联系。”邹燕告诉记者。

“您往下咽,就像吞面条一样。”将55厘米的鼻饲管,从鼻腔插入胃部,并不简单,邹燕一边指导刘爷爷,一边缓慢入管。刘爷爷有慢阻肺,行动不便,吞咽功能也不好,长期使用鼻饲管,每个月都需要更换。“谢谢你们,今天雪下这么大,还以为你们不会来了。”一旁的奶奶不停地道谢。换完鼻饲管,

做好清理,二人叮嘱了注意事项,准备赶往下一家。

从屋子里出来,二人不禁打了个寒战,她俩穿得并不多。邹燕告诉记者,如果穿得太厚重,会不利于操作。她们赶到张奶奶(化名)家时,已经将近10点。张奶奶长期卧床不起,需要定期更换尿管,这项任务更不容易,邹燕操作了20多分钟,才成功更换。

完成任务后,二人立即赶回中心,继续手上的工作。据悉,春节期间,锁金村社区卫生服务中心的医务工作者,一直坚守在疫情防控一线上,面对行动不便的患者、从中高风险地区回来的居民,他们随时待命,及时上门进行核酸采样。隔离点上,也有他们工作的身影。



上门为老人更换鼻饲管 医院供图

舞蹈的“下腰”动作能致瘫痪?

省人医专家提醒:不能盲目训练,科学评估、循序渐进很重要

2021年8月,徐州市8岁女孩小萌(化名),在一家舞蹈培训中心上课时,练习下腰动作后摔倒,之后觉得不适。在医院检查后,小萌被确诊为“急性脊髓炎、脊髓损伤伴截瘫、神经源性膀胱和神经源性直肠”。江苏省人民医院骨科主任医师陈群表示,目前学界对此类脊髓损伤的发病机制并无确切结论,尚未有完全针对性的手术治疗方案。许多患儿在脊髓损伤早期的磁共振检查中并无明显表现,X线和CT等影像学检查也不会出现典型的骨折或脱位,造成这类患儿无法及时得到诊治。

根据损伤程度的不同,病情较轻的患儿经过休息和静养就能恢复。对于患有严重脊髓损伤的这类患儿,除了激素冲击、抗感染、支持治疗等方式外,往往能做的是外科减压手术。实际上由于脊髓水肿严重,手术也无法最终治愈。而这些孩子瘫痪后,摆在眼前的另一大难题便是如何康复治疗?

通讯员 周宁人 曹一凡 实习生 李文清
现代快报+记者 刘峻

康复医学中心专家： 恢复动能极其重要

康复医学中心副主任治疗师范亚蓓告诉记者,多数患儿在经过一段时间的外科或者内科的治疗后,由于膀胱和肠道的功能障碍十分严重,还会导致泌尿系统感染、小便反流、肾积水等一系列并发症,对孩子的生命造成进一步的威胁。

对于患儿的具体康复治疗手段,副主任医师朱奕介绍,在患儿的康复治疗过程中,经过电刺激以及运动训练,能够帮助孩子度过脊髓休克期,使肢体尽早动起来。每个孩子的病情有轻有重,就需要针对每位患儿做出具体化的评估和制定康复治疗方

案。“对于功能较差的孩子来说,完全性脊髓损伤后需以轮椅代步。我们的策略主要是帮助患儿学会轮椅上的技巧和自我管理,同时通过佩戴支具、利用矫形器实现站立和治疗性步行。根据损伤程度的不同,不完全性

脊髓损伤的孩子,经过康复和训练,基本都可以恢复行走和运动功能,也能够回归到正常的学习生活中。”

温馨提示:患儿膀胱和肠道的管理往往需要家长的协助,常采用间歇性导尿的方式管理膀胱。康复目的在于最大程度发挥损伤部位以上残存的能力,让孩子能够恢复正常的生活和学习。

科学评估,尽早治疗是关键

针对当前对下腰动作的广泛讨论,陈群给出了一些专业意见。在开始训练之前,就要对孩子的身体素质和能力做评估,不要盲目训练。对于家长们来说,当孩子出现身体疼痛、感冒不舒服、不愿继续训练等情况时,切勿勉强孩子继续训练,一定要及时送医诊断,否则发生脊髓损伤的风险就会增大。此外,各类舞蹈机构也要提高重视,要根据孩子的个别差异做出相应评估,采用科学的训练方法,切忌采用“惩罚”的方式加重幼儿的身体负荷,继而引起不必要的损伤。