



“最好的运动”门槛虽低,却并非适合所有人

如今,运动成为很多人每天的“必修课”,而在众多运动中,跑步和健步走不受时间、地点的限制,只要你想,随时可以开始,因而深受大家的喜爱。这两项看似“门槛低”的运动,实则很容易受伤。王金勇表示,跑步想要避免受伤,合适的运动鞋和正确的跑步姿势非常重要,“跑步鞋不要只注重美观,还需要具有一定的缓冲性和保护性。如果不知道自己的跑步姿势是不是正确,可以在跑步的时候让另一个人在你身后帮忙录一段视频,观察膝盖有没有内收或者外翻。跑步时膝盖内收或外翻对膝盖的伤害非常大。如果需要一些更准确的判断,可以咨询专业的田径老师或教练,纠正跑步中不正确的跑姿和习惯。”除了跑步外,健步走也被很多人称为“世界上最好的运动”。王金勇表示,

健步走是一种经济实惠的运动方式,对普通大众来说,健步走没有年龄限制,大部分人都可以做到。但一些膝盖退变比较明显的中老年人或是下肢关节退变比较明显的人,还是要谨慎选择,如果一味地追求运动,哪怕是健步走也可能对关节造成更大的伤害。

运动不当很容易损伤膝关节,这让众多爱运动的人颇为苦恼。为何我们的膝关节如此“脆弱”?王金勇告诉记者,膝关节是人体中比较大且复杂的关节,它包含了髌股关节和股胫关节,两种关节的组成结构也很复杂,有韧带、半月板、滑膜等。在运动过程中,随着膝关节运动模式的改变,对我们的髌骨、股骨、胫骨的磨损逐渐增多。而随着年龄的增长,人体营养成分、钙质、水分的流失,会造成软骨更容易损伤。因此,如果没有掌握正确的运动方式,也没有做好充分的准备活动,那么膝

关节的损伤会更容易发生。“还要提醒一点,随着年龄的增长,尤其是女性到了四五十岁进入更年期,体内的激素水平会发生失衡紊乱,这对全身的软骨或者滑膜来说是不利的因素。在这种情况下,我们的膝关节、踝关节甚至髋关节更容易发生一些莫名其妙的疼痛。所以大家务必重视,一旦膝盖出现疼痛,如果持续两三天没有得到缓解,这种情况建议去医院进行诊断。”王金勇说。

想要避免膝关节的损伤,无论什么运动,做好热身准备至关重要。“首先,心脏从安静状态进入运动状态,心跳加快,准备活动可以让心肺很好地克服惰性。其次,人体的关节和心肺一样,从静止状态进入运动状态,它要做好准备工作,就是分泌滑液。所有的关节当中都有一定的滑液,滑液可以让关节更润滑,让我们更好地投入运动当中。”王金勇强调。

学会「一粒米」运动受伤不用怕

运动不慎受伤怎么办? 学会“一粒米”(RICE)原则

如果运动中不慎受伤怎么办?王金勇表示,首先要区分是开放性的损伤还是闭合性的损伤。开放性的损伤就是有皮肤破损,因为不知道伤口的深度和处理的流程,这种情况建议还是去医院处理。如果是闭合性的损伤,也要区分受伤后能不能站立、关节有没有变形。为了进一步减少损伤,加快后期的康复,此时要记住“一粒米”(RICE)原则。RICE原则包括休息(Rest)、冰敷(Ice)、加压(Compression)、抬高患肢(Elevation)。王金勇以膝关节举例,如果发生了膝关节扭伤,首先应该进行冰敷,冰敷后可以用小夹板或者树枝,把膝关节夹起来并保护好。如果疼痛、肿胀

厉害,再到医院排查是否有骨折。“千万不要盲目地自我判断,觉得只是扭伤或者韧带拉伤,很多时候并非那么简单。就像踝关节一样,它有内外踝、前后踝,受伤后它到底有没有骨折,必须通过医院的拍片检查才能判断。希望大家在发生急性损伤的时候,首先要冰敷,紧接着及时去医院处理。”王金勇提醒。

面对急性损伤,什么时候冰敷、什么时候热敷其实也有讲究。王金勇告诉记者,面对急性损伤有一个“24—48小时”的原则,也就是在急性损伤发生的时候,如果是闭合性损伤,在急性期会处于渗出状态,为了减少瘀血和渗出液,此时要

以冰敷为主。不过,冰敷也需要一定的技巧。譬如说,冰敷要适当拿开一会儿,一直冰敷可能会造成皮肤冻伤。每次冰敷的时间尽量控制在10—15分钟。建议间歇性冰敷治疗一直持续到伤员睡觉。“在24小时到48小时之内,原则上不必热敷,尽量以冰敷为主。那么到24小时或者48小时以后,如果渗出或者出血基本停止,肿胀已经定型,那么可以逐渐改为热敷或者改为冷热交替敷。冷热交替敷就是等皮肤的温度恢复正常以后再做热敷,热敷透了以后再冰敷,冷热交替敷可以更好地打开毛孔或者细胞的通透性,从而加快消肿。”王金勇说。

平时不运动的人,务必科学“开动”

王金勇强调,只要有运动就会有损伤,“正常人在安静的状态下,除了心肺在运动外,其他骨骼肌是不需要运动的。我们在运动的过程,实际上就是对骨骼肌的一种损伤。所以运动后一定要观察自己的身体有没有反应。”王金勇回想起前几日在门诊遇到一位女患者,“她在家跳绳,第一天跳了1500下,当时感觉膝盖有点不舒服。第二天休息了一下又跳了1500下,这时候膝盖疼了,但一周后才到医院就诊。当时她还觉得没有什么大问题,但凭着经验我立即让她做进一步的检查,拍了个磁共振片子。结果不出所料,患者

胫骨平台坍塌性骨折,胫骨上面还有大面积的骨髓水肿。所以说,长久不运动的人,突然运动一定要遵循循序渐进的原则,适量而行。另外,运动后要给自己一个缓冲的时间。比如说好长时间没跳绳了,第一天跳500下,第二天就不要再接着运动了,观察一下第一天500个跳下来有没有不舒服。如果不能确定运动量自己能否承受,那就要学会自己观察运动后的身体反应,再逐渐加量。”

那么,受伤后康复的这段时间到底是静养还是适量运动?王金勇说:“按常理,所有人的理念中受伤后需要静养。这个

理念没有完全错,在急性期的时候肯定是要静养,但过了急性期后一定要积极主动地做康复训练。比如说,有些人踝关节骨折后长期不动,不做康复治疗,就算骨头愈合,他可能连路都不会走了。这是因为走路除了要有力量支撑外,还有本体感觉。本体感觉就是人体对环境的控制能力、判断掌握能力。如果不积极地进行康复训练,本体感觉会减弱或者丧失,以至于忘记如何行走。”

四个小妙招,助你科学运动

虽说已到处暑节气,但气温依然很高。高温天气运动要注意些什么?王金勇总结了四点。一是运动时间,上午10点到下午4点之间,建议不要进行户外运动。二是运动地点,建议尽量选择阴凉、通风处锻炼。三是运动方式的选择,避免一直持续同种运动,可以游泳、骑自行车、夜跑等轮番进行。四是补充液体,夏天流汗多,流汗会带走人体内大量的盐、钾、电解质。这种流失对人体来说是一种伤害和损伤,所以在运动前、运动中

和运动后都要适当补水,可以准备一些专用的运动饮料,或者在家中用淡盐水加点白砂糖自制运动饮料。王金勇还提醒:“其实,在运动前就应该提前补充液体,而不是只在运动中才需要补水。而且不要认为出汗越多,运动效果就越好,健身或者运动的效果在于运动方式的选择、运动时间的长短、运动强度的大小,而不在于出汗的多少。”

奥运会虽然已经结束了,但大家的运动热情并没有减少。跑步、骑行、打羽毛球等运动成了许多人的日常活动。运动是好事,但如果运动不当也很容易造成损伤。如何在锻炼身体、活动筋骨的同时,避免运动损伤?这个季节运动又要注意什么?我们邀请南京市中西医结合医院体卫融合运动医学门诊副主任中医师王金勇来给大家科普一下。

实习生 程欣
现代快报/现代+记者 张宇 文/摄

