

## 【关注运动损伤】

国庆长假即将到来,许多白领也在考虑着安排假期运动和健身。殊不知,在周末和假期突然增大运动量,如有不慎,身体极易发生运动损伤,而在这季节更替的时节,危险系数更大。专家表示,运动损伤正演变成为一种新的“节日病”,呼吁大家给予重视。



# 运动之伤

见习记者 陈晓丽

## 肌肉拉伤、关节扭伤最常见

济南市民王先生最近很郁闷,打篮球的时候往后退了一步,膝盖就扭伤了。至今一周过去了,王先生的左腿还是不能完全伸直。经医生诊断,王先生属于韧带拉伤,是典型的运动损伤症状之一。

济南市中心医院骨关节及运动损伤科副主任医师郭舒亚介绍,“每天都能接诊十来个运动损伤病例,最常见的是肌肉拉伤和关节扭伤。”郭舒亚介绍道,运动损伤是指人体

在日常生活及体育运动中,产生的运动系统、神经系统、循环系统等损伤的总称。

“运动损伤有很多种,按照时间性可分为急性运动损伤和慢性运动损伤。”郭舒亚表示,“急性运动损伤包括肌肉拉伤、关节扭伤等,慢性运动损伤主要是过度使用导致的,有网球肘、滑膜炎等。”据郭舒亚的介绍,慢性运动损伤常见于运动员,而普通市民在做健身运动时常见的多是急性运动损伤。

济南市中心医院骨关节及运动损伤科主治医师丁远景告诉记者,不同年龄段常见的运动损伤也有所不同。“老年人最多的是因爬山和上下楼梯引起的关节损伤。很多

老年人平时感觉到膝关节疼痛,就去爬山或者爬楼梯锻炼。殊不知,这种反复性的蹲起动作会对老年人关节造成进一步的伤害。”据介绍,我们身体各关节一般在40岁左右开始出现退变,50岁以后退变会变得非常明显,因此老年人最好不要选择爬山等会造成关节屈伸度较大的活动。

“对于年轻人来说,最常见的就是由于剧烈运动引起的肌肉和韧带拉伤,例如打篮球、踢足球等,这种拉伤往往是由于运动前准备活动不够充分,运动过程又过于激烈导致的。”丁远景说道。山东省千佛山医院创伤外科主任医师韩建波告诉记者,“像蛙跳这种动作,由

于重复做出半蹲动作,股骨和髌骨的软骨压力增大,就容易造成髌股关节的扭伤;再比如踢球的时候,射门时膝关节用力过度,容易造成膝关节三连伤。”

此外,也有不少外部因素会带来运动损伤,郭舒亚介绍道:“体育比赛或体育课教学活动组织不当,不遵守比赛原则,缺乏保护,运动场地器材不合要求,保护服装的损坏等等,都可能导致各种运动损伤;不良的气候因素或突变的环境因素,如雨后路滑,光线不足,气温过高或过低,时差因素,海拔高度变化等。这些都是带来运动损伤的隐患。”

(下转B02版)