



卧推100公斤后，手拿不住勺子

练力量多数人手腕姿势错误，严重者患上腱鞘炎

一走进健身房，人们总能被阵阵嘶吼声吸引，而这种嘶吼往往来自练力量的健身爱好者。已经有三年健身经验的丁亚民就是其中一位。杠铃、哑铃、平板卧推，这都是他每周的必练项目。平时能卧推100公斤的他，最近却被手腕的疼痛折磨得很难过，疼起来甚至连吃饭的勺子都握不住。

本报记者 周国芳

健身房里练胸肌 手腕练出了腱鞘炎

“平均一周要去三次健身房，除了跑步等有氧运动之外，高强度的器械训练是必不可少的。最近一年，感觉想增肌，所以开始做平板卧推来练胸肌。”丁亚民在济南一家建筑公司工作，热爱健身的他是健身房的常客。

所谓平板卧推，就是身体在平躺的状态下，将杠铃垂直上举至两臂完全伸直，静止一秒钟，慢慢下落。平板卧推是训练胸肌的主要方式，卧推架

也是使用最频繁的器械。

40KG、60KG，直到100KG，丁亚民不断给自己的卧推增加重量。伴随着训练量不断增加，他的手腕开始出现痛感。“一开始没当回事，绑了弹性绷带接着练，后来每次健身回家后都感觉手腕动不动就疼。”刚出现痛感时，丁亚民并没有停止运动，而是一如既往地训练。

练了一个月，手腕的疼痛愈加严重。“有一次吃饭时，因为勺子是铁

的，我的手腕没劲儿到连勺子都拿不到了。”丁亚民去医院检查，竟然被告知得了腱鞘炎，已经变成慢性劳损，也就是手腕出现了积液。

丁亚民只能停止训练，每天用理疗机治疗。

像丁亚民一样，在练力量时出现运动损伤，尤其是手腕受伤的人不在少数。济南益高健身教练赵城介绍，除了手腕疼，有些比较严重的，也出现了腱鞘炎。

卧推练习中 手腕要保持中立位

无论是减脂、塑形，还是增肌，都离不开一定的力量训练。“我们不可能改变骨骼或关节，健身的目的就是增加肌肉量，降低脂肪量。”赵城介绍，很多人通过平板卧推、上下斜板卧推来训练胸肌力量。

据了解，练力量主要有固定器械和自由力量器械训练。其中，初学者大多从固定器械练起。练到一定程度后，有些健身爱好者开始尝试自由力量器械训练，也就是常说的哑铃、杠铃和平板卧推。

卧推的初始重量是20公斤，但往往大家都喜欢挑战重量。“一味地增加重量，超过了身体的承受范围，很容易造成过劳损伤。”在指导过程中，赵城遇到过很多盲目加重的健身者。

在健身房的平板上练卧推的人，几乎都会犯手腕姿势的错误。“按照标准的示范动作，手腕一定保持中立位，不要后倾或前倾，而是竖直立着。”赵城解释，如果手腕前倾，推杆很容易滑落，所以不少人常常下意识地往后倾，一旦往后倾，推杆的重量

完全由手腕承受，手腕肯定会损伤。

济南市中心医院骨关节及运动损伤科的副主任医师郭舒亚表示，引起手腕疼的原因有很多。在健身房做力量过大的运动，例如举杠铃、平板卧推等都会造成手腕受伤。腱鞘炎是一种劳损性的慢性炎症，症状为腕部或手指麻木、水肿、刺痛，按上去有痛感，关节不活络，弯曲手指握东西感到困难、无力，主要原因是反复活动过多，单一动作频繁。

出现手腕痛感 建议立即停止训练

从20KG到120KG，不少健身达人喜欢通过加重来增加训练强度。然而，对于身体不稳定的人，赵城建议，不要盲目加重。对于如何正确加重，赵城介绍，如果你推举一个重量能达到8-12次，再考虑加重，而且加重时要循序渐进，1公斤或半公斤累加。如果一个重量你只能推举5次以内，那证明这个重量就是你力量的极限了，不应该再加重。只能推一次的重量就非常危险，建议减重。

对于练力量的健身人群，郭舒亚建议，健身运动需量力而行，不同年龄段的人群根据自己的身体状况选择适合自己的健身方式。“健身前的准备工作十分重要，比如做一些肌肉力量的拉伸，活动下手腕，另外要十分注意动作的规范性，听从专业健身教练的建议。”

而针对已经出现运动损伤和炎症的健身者来说，省千佛山医院骨科主任医师韩建波认为，出现炎症后应

及时减少运动量，最好休息一段时间，理疗与药物治疗同时进行，避免疼痛进一步加重。腱鞘炎属于关节出现积液，如果不注意治疗，出现囊肿就很难完全消除了。

一旦发现手腕疼，是否立即停止运动？郭舒亚建议应该立即停止训练。手腕如果轻度疼痛就及时休息，根据情况选择热敷或者外敷痛处的方法，如果手腕出现肿胀、疼痛难忍，就需及时到医院就医检查。



主办:齐鲁晚报 协办:山东省大众健康管理中心 山东省科普创作协会资助项目
养生堂 本期堂主:靳有鹏

靳有鹏，儿科学博士，副主任医师，山东大学硕士研究生导师，山东省立医院小儿重症医学科副主任。曾赴美国哈佛大学波士顿儿童医院及Nationwide Children's Hospital访问学习。主要从事儿童各系统危重症的急救和诊治工作。主持省博士基金课题1项，获科技奖2项，近几年，在国内外SCI及核心期刊收录杂志发表论文40余篇，参编学术专著10余部。现任中国医师协会儿童重症分会青年委员，山东省医学会儿科分会青年委员，山东省医学会流行病学分会委员，山东省医师协会围产医学分会委员兼秘书，中国小儿急救医学杂志通讯编委以及《中华临床医师杂志(电子版)》特邀审稿专家。

如何发现宝宝 髋关节发育不良？

很多孩子的父母听到髋关节发育不良会感到很害怕，究竟什么是先天性髋关节发育不良？髋关节先天发育不良大概在1000个宝宝中会有一个发生，其中左侧髋关节发育不良的概率高于右侧，女宝宝发生的概率约是男宝宝的5倍。

先天性髋关节发育不良的宝宝在早期仅有皮纹不对称和髋关节紧张的表现，在孩子能够行走后会出现患儿不愿站立行走及行走姿势异常等表现，通常到这时家长们才会发现问题！近些年来由于婴幼儿体检的完善和家长们的普遍重视，先天性髋关节发育不良患儿的发现时间大幅提前。

髋关节发育不良将导致股骨头承担的人体重量无法均衡分布，长期将导致股骨头变性坏死、髋臼变形、股骨头上移，产生行走困难、下肢短缩、髋部疼痛、步态异常等症状。

那么身为孩子的父母如何能够发现宝宝的髋关节是否存在问题呢，现在就教教各位宝宝的父母们自己能够进行的一些简单检查！

1. 皮纹:最简单易懂的观测指标是皮肤的皱褶和纹路，除了要查看宝宝们的臀部皮纹还要看宝宝们的大腿皮纹，许多妈妈看到稍有不对称就很紧张，其实稍不对称是正常的，只有严重不对称时才需要高度怀疑，需要到医院就诊。

2. 下肢的长短:把宝宝的两腿并拢伸直可以比较宝宝的下肢长短有没有差异，但没法检查出轻度的髋关节发育不良。

3. 屈曲外展髋关节:父母们可以把宝宝的髋关节先屈曲成青蛙的样子，随后轻柔地向两边按压，在这当中感觉两侧髋关节的外展度数和活动范围是否一致，如果一边髋关节外展度数大一边小或者一边髋关节灵活一边紧张的话，那需要当心！

备注:外展动作要轻柔，如无法继续外展不可强行继续外展，避免伤害到宝宝！

4. Galeazzi症:让宝宝的两条腿屈曲，比较两侧膝关节的高度是否一致，如果不一致的话，需要警惕！

这些都是孩子的父母们自己在家就能够做的检查，如果在以上的检查中发现了问题，建议大家带宝宝到儿童骨科进一步检查。

备注:自己体检的准确性和可靠性存在差异，无异常不能排除髋关节发育不良。如果不放心的话，建议儿童骨科就诊排除先天性髋关节发育不良。

儿童骨科医生会进行专业的体检，有必要的话会进一步进行B超及X线检查，主要的目的是为了判断髋臼与股骨头是否匹配以及股骨头是否正常在位。

注意:先天性髋关节发育不良越早发现、越早治疗效果越好。对于大多数的患者早期完全可以依靠Pavlik吊带或是蛙式石膏保守治疗就可，而对2岁以上发现髋关节发育不良的患者保守治疗疗效通常不佳，大多数患者需要进行手术治疗。