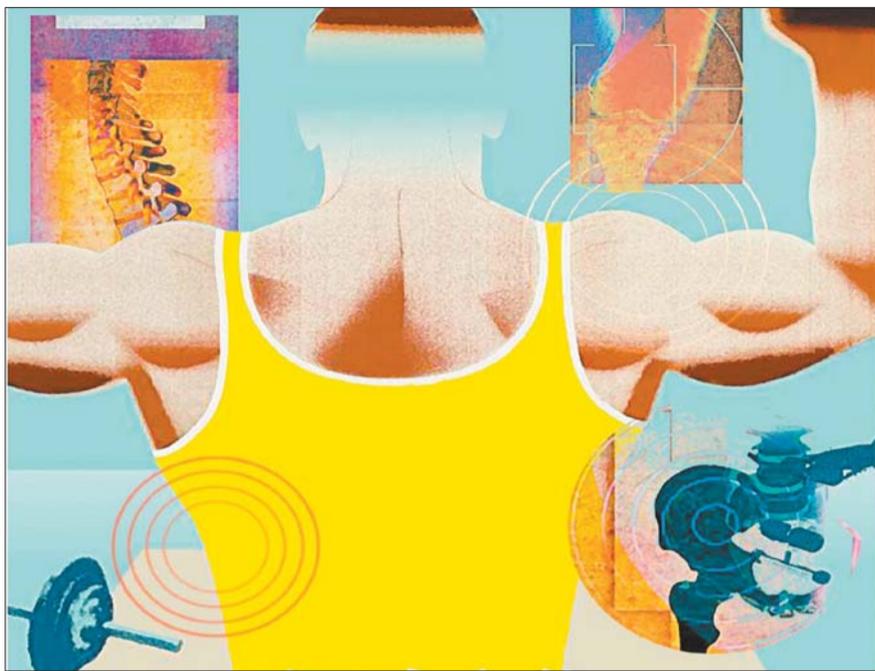


# 上班族切忌假期恶补运动

## 突然高强度的运动,半数人都会出现运动损伤

元旦三天假期即将到来,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,运动损伤正演变成一种新的“节日病”,呼吁大家给予重视。



本报记者 陈晓丽

### 肌肉拉伤、关节扭伤最常见

济南市市民王先生曾因打篮球的时候往后退了一步,膝盖就扭伤了。一周之后,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。”

### 对付运动损伤 牢记“大米原则”

据专家介绍,对于运动损伤的治疗主要依据“大米原则”,即英文单词RICE。“大米原则”主要是在处理急性运动损伤时进行急救使用的,例如撞伤、肌肉拉伤、关节扭伤、骨折等。“大米原则”可以帮我们记住如何适当地处理运动造成的骨骼肌肉的伤害,主要内容包括:

第一个字母R代表Rest(休息),要求停止受伤部位的运动,进行制动,可避免进一步损伤,促进较快地康复;

第二个字母I代表Ice(冰敷),这个环节非常重要,冰敷袋置于受伤部位,受伤后48小时内,每隔2-3小时冰敷20-30分钟,冰敷时皮肤的感觉有四个阶段:冷→疼痛→灼热→麻木,当变成麻木时就可以移开冰敷袋;

第三个字母C代表Compression(压迫),压迫使受伤区域的肿胀减轻,可用弹性绷带包扎受伤部位,如足、踝、膝、大腿等部位,来减少内部出血;

第四个字母E代表Elevation(抬高),抬高伤部加上冰敷与压迫,减少血液循环至伤部,避免肿胀。伤处应高于心脏部位,且尽可能在伤后24小时内一直抬高伤部。当怀疑有骨折时,应先用夹板固定后再抬高。

山东男篮队医韩文仪提醒大家:“平时遇到运动损伤的时候,首先应该判断损伤的情况。如果不了解急救知识,我们就不能随便乱动伤者,尤其是有骨折、心梗、脑血管意外的时候,可能会好心办坏事。这个时候应该马上拨打120急救电话,及时送到医院,不要耽误了治疗。”

“除参照‘大米原则’处理外,最好到医院关节外科诊治”,郭舒亚表示,“现在很多人对运动损伤不够重视,来医院拍个片子发现没骨折就不当回事儿。但是,如果运动损伤没有得到恰当的治疗的话,容易带来一些后遗症。尤其韧带损伤一定要正规治疗,否则会残留关节不稳,导致创伤性关节炎、关节疼痛,活动受限等。”

### 选择健身项目前先“查”体

韩文仪认为:“在开始健

身前我们都应该对自己的身体有个正确的评价,从而找到一项适合自己的运动,切不可盲目跟风,看别人做什么运动我们就跟着做什么运动。”尤其是身体状况特殊者,例如心脏功能不稳定、关节发育畸形、腰椎间盘突出等人群,一定不可随意运动,防止进一步加重损伤。

韩文仪提到:“身体状况特殊又想健身的,可以找专业人士先咨询一下,例如医生或者我们运动队的队医,以确定根据自身情况适合从事什么运动,运动过程中该注意什么。”

很多运动损伤都是由于运动前未做足准备活动引起的,韩文仪表示:“在做大量运动前,热身活动特别重要。”热身活动包括很多种,例如慢跑、拉拉韧带、活动一下各关节等,“一般做20分钟的热身活动就差不多了。”

韩建波表示:“市民进行健身活动的时候,最重要的原则就是循序渐进,突然加大运动量的话特别容易造成活动损伤。”韩文仪认为,如果突然开始高强度的运动,由于运动时间过于集中,运动量又大,差不多50%的人会出现不同程度的运动损伤。

因此,专家建议,如果城市上班族平时没有足够的时间进行体育运动,周末大可不必突然来一场高强度运动“弥补”,只要每天都能保持一定的运动量就可以,即使每天的运动量都不大。在刚开始运动健身的时候可选择一些力度比较缓和的项目,例如从慢

跑开始,俯卧撑、跳绳、仰卧起坐等项目也是不错的选择,持续性运动20天左右,就可以慢慢加大运动量。

郭舒亚说道:“运动时有恰当的装备也很重要。比如舒适的运动服,特别是鞋子,有些人会穿着皮鞋去运动,这样肯定会造成运动损伤。还有一些运动项目可以佩戴相应的护具,例如护腕、护膝等,可以在一定程度上保护我们身体的脆弱部位,减轻运动损伤。”

多位专家均表示,不同年龄段的人群应该选择适合自己的运动,尤其是儿童和老年人。对于少年儿童来说,由于身体发育不完全,不适宜从事剧烈的对抗性运动,否则会发生运动意外,造成身体后期发育的不平衡。韩建波表示:“小孩的话,跑步和引体向上都是很好的运动项目,可以锻炼四肢的力量,同时又能训练心肺功能。”

对于老年人来说,由于身体各部位比较脆弱,平衡能力差,尤其是有骨质疏松的情况,更应该选择比较和缓的运动,例如散步、太极等。应尽量避免出现摔倒等意外,否则极易发生严重骨折,给生活带来很大的不便。韩文仪表示:“我就遇到过这种情况,一个70多岁的老人,平时身体特别好,也没有高血压心脏病,有一次高兴连续做了不少俯卧撑,就出现了脑血管崩裂,导致脑溢血。”因此专家提醒,运动时一定要不可超过自身的承受极限。



养生堂 堂主:周霞

周霞,医学博士,山东中医药大学第二附属医院副主任医师,副教授,国家二级心理咨询师。周霞毕业于上海中医药大学,得国医大师颜德馨教授私授,为“海派膏方”传承人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项,省级以上科研项目多项,出版专著5部,发表论文30余篇,获国家发明专利2项。

### 正本清源话“眩晕”之六 什么是恶性眩晕(下)

我们在“什么是恶性眩晕(上)”中,主要谈了伴随症状。也提到了“恶性眩晕”有自己的好发人群。那么,哪些人是好发人群呢?

老年人突然发生眩晕,要警惕“恶性眩晕”的可能,尤其是具有脑血管病倾向的人。突发的“恶性眩晕”以后循环的脑血管病(梗死或出血)多见。因此,恶性眩晕的好发人群,也就是脑血管病的好发人群。什么是脑血管病倾向呢?就是脑血管危险因素多,属于脑血管病高发人群。要看自己或者家人是不是脑血管病高发人群,也很简单。这里给大家介绍两个评分量表,叫做如果没有得过脑血管病,就用“ABCD2量表”,如果有过脑血管病,就用“Essen量表”。

“ABCD2量表”主要包括:1.A年龄≥60岁(1分);B血压≥140/90mmHg(1分);C临床表现:单侧肢体无力(2分),有言语障碍而无肢体无力(1分);D症状持续时间:≥60分钟(2分),10-59分钟(1分);D糖尿病:口服降糖药或应用胰岛素治疗(1分)。总分7分,评分0-3分判定为低危人群,4-5分为中危人群,6-7分为高危人群。“Essen量表”主要包括:年龄:<65岁(0分),65-75岁(1分),>75岁(2分);高血压(1分);糖尿病(1分);既往心肌梗死(1分);其他心血管疾病(除心房颤动和心肌梗死)(1分);外周动脉疾病(1分);吸烟(1分);既往缺血性卒中/短暂性脑缺血病史(1分);总分9分,0-2分为低危人群,3-6分为中危人群,7-9分为高危人群。

大家不妨根据自己的情况评测一下,若属中危以上人群,希望对危险因素进行相应的生活方式调整,或服用药物治疗,防止脑血管病的发作。中危以上人群,又有眩晕的症状突然出现,就一定要及时就诊,先排除“恶性眩晕”的可能了!

