



# 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  
实习生 韩晓婉

### 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住了。”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，不同年龄阶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。

## 孩子个头小？怀疑性早熟？周六来参加义诊吧

专家查体后，还有20人可免费拍摄骨龄片

本报济南5月16日讯（记者 陈晓丽）有没有觉得自己的孩子身材矮小，或者有性早熟的迹象？那本周六和下下周，来济南市中心医院“生长发育与青春期医学门诊”免费义诊吧！届时专家将为您一对详细解答关于生长发育、身材矮小、性早熟等青春期发育的

种种疑问。此外，经专家查体，需要拍骨龄片的孩子可免费拍摄骨龄片，限额20人。

专家提醒，儿童期生长发育及青春期健康发展关系一生的身心健康和生活质量，其中生长缓慢、青春期提前等问题，在门诊上越来越多见。身材矮小和性早熟不仅影响孩子最终

身高，还常常隐藏大疾病。

在六一儿童节到来之际，济南市中心医院“生长发育与青春期医学门诊”将举行大型义诊活动。如果您孩子已发生生长缓慢、青春期提前或其他发育异常，可于5月21日（周六）全天或5月28日（周六）全天到济南市中心医院门诊楼6楼儿童预防保

健科“生长发育与青春期医学门诊”参加义诊。义诊范围为5岁—青春期的孩子。

专家提醒，一般来说，女孩的骨龄超过14岁，男孩的骨龄超过16岁，这时其骨骼线已接近闭合，基本没有长高的机会了。因此，越早了解骨骼线闭合情况，越早干预，孩子长高的可

能性越大，效果越好。只要及时排除疾病，孩子一般是可以达到遗传身高的。