



# 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,人们总会被阵阵嘶吼声吸引,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。

**豆包跑诊室**

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,热爱健身的他也是健身房的常客。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向后倾,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?那本周六和下周六,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一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,这时其骨骺线已接近闭合,基本没有长高的机会了。因此,越早了解骨骺线闭合情况,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。

☐出品  
☐设计  
☐本版编辑  
☐美编  
☐组

专刊部  
壹纸工作室  
胡淑华  
许雁爽  
马秀霞