术后康复训练效果良好

水陆并进,杨方旭下周就归队了

冷风劲吹,积雪未化,山东体育学院游泳馆里却是热气袭人,一身泳装的奥运冠军杨方旭,在泳池里累得气喘吁吁。“安导(山东女排主教练安家杰)说了,我下周就可以跟队进行训练了!”

经过5周的康复训练,刚刚做完半月板手术的杨方旭膝盖的伤已经大为好转,如果一切顺利,最晚明年3月份,杨方旭就可以随山东女排征战全运会预选赛了。

陆上训练和水中训练齐头并进,杨方旭的康复状况非常乐观。

本报记者 刘瑞平

膝盖伤势另有隐情

一个多月前,杨方旭在济南进行了手术,主刀医生是来自美国的专家。

这不是杨方旭第一次手术。2015年8月,杨方旭就曾经在美国做过一次手术,当时手术的部位是前十字韧带。在经过一段时间的康复之后,杨方旭带伤参加了里约奥运会,并在比赛中有出色发挥,随中国女排获得奥运会金牌。

奥运会上,杨方旭再次受伤,半月板的伤情已经非常严重,为了让杨方旭尽快重返赛场,10月17日,杨方旭进行了半月板手术。但是,杨方旭的伤并不仅仅是半月板损伤。

山东省运动康复研究中心副主任韩文义对运动损伤颇有研究,他曾经是山东男篮的队医,从杨方旭第一次受伤就一直参与治疗康复过程,这次手术之后,他更是全面负责制定杨方旭的康复计划。

“实际上,杨方旭第一次受伤的时候我就发现,她不仅仅是十字韧带断裂和半月板损伤,她的膝关节还有很严重的挫伤,这是一个很大的隐患。”韩文义说。

由于当时治疗的美国专家不太重视骨挫伤,所以奥运会前只做了韧带手术,半月板则是保守治疗,而骨挫伤的问题,在美国康复期间则一直被忽略。

据了解,骨挫伤类似骨折,常常发生在关节连接处,虽然骨骼没出现断裂,但血管和神经都受到了损伤,对运动员的活动影响很大,而且不容易恢复,大部分情况下靠静养慢慢恢复。经过长时间的摸索,韩文义研究出了一套治疗骨挫伤的方法,取得了很好的效果,因此,这次杨方旭的康复计划中,治疗骨挫伤是重要内容之一。

另外,杨方旭的腰也出现了伤病,腰部的支撑力不够,也是杨方旭膝盖受伤的诱因之一。

为了彻底解决杨方旭的伤病问题,这一次,康复团队制定了详细的计划,三个问题同时解决,既节约了时间,又保证了效果。

水中训练效果不错

杨方旭的这次康复比预想的要快,一个很重要的原因就是运用了水中康复。

关于水中康复,国外运动员用得比较多,但在国内,具备这一条件的并不多。随着医疗设备和技术的不断发展与改进,水中康复作为一种新的康复手段越来越被广泛应用于人体肌肉、骨骼损伤后康复。水中康复主要是利用水的自然特性与水中运动的生理生化基础,借助各类器材对康复对象进行训练,缩短康复治疗期,因为良好的康复效果,水中康复越来越被人们所关注。

据山东体育学院竞技体育学院游泳教研室主任索鹏介绍,水的浮力可以去除陆上约90%的体重,人体在近乎失重的状态下,能够有效减轻各关节之间的压力,不会对受伤处造成过度挤压;水的密度约是空气的800倍,在空气中肿胀的肌肉或关节,浸入到水中,受伤部位距水面越深,水压越大,对受伤部位的包裹性越好,促进人体深层部位血液、体液的流通,减轻肿胀;由于水的阻力作用,大部分水中动作是向心肌肉收缩,使肌肉酸痛最小化,使康复者感觉较为舒适;水的导热性是空气的4倍,游泳池水温为26℃-28℃,低于正常人体温度,加速整个人体血液循环和新陈代谢。除此以外,下肢受伤的运动员,在陆上运动时心理上有畏难情绪,害怕跌倒,但水中运动更加自如,心理更放松,在陆地很难完成的心肺功能训练,由于水的浮力作用则非常容易完成。

对于伤病运动员来说,缩短康复时间是至关重要的,受伤或手术后,水中康复练习比传统物理治疗能更快地使运动员康复,从而减少了恢复时间。目前,国内高水平运动员要进行水中康复训练都是选择国外的康复中心,像姚明和刘翔当年手术后都选择在美国的休斯敦康复中心进行康复训练,但对于大部分运动员来说,不可能具备这样的条件,因此,尽快填补这一空白十分必要。2015年1月,山东体院在全国同类院校中率先开设“水中康复”课程,目前已经结业的有70余名学生。

杨方旭并不是第一个在这里进行康复训练的运动员,到目前为止,已有十余名伤病运动员在山东省运动康复研究中心的安排下,由游泳教研室老师指导做水中康复训练。刘建民是山东田径队队员,曾获2013年全运会男子竞走团体冠军。他的膝关节半月板损伤后,进行了两个月的水中康复,康复效果明显,正全力备战2017年全运会。

水中漫步可不轻松

别以为水有浮力,在水中康复训练就很轻松,在山东体院游泳馆,杨方旭正在两名康复师的监督下完成每天的训练任务。

“一点也不轻松,比原来在队里训练还累!”杨方旭一见到记者,就大声地叫苦。

杨方旭天性活泼,与记者交流的时候嘻嘻哈哈,但训练一开始立马认真起来,一分钟水中高强度冲刺跑,脸憋得通红,但她一直咬牙坚持。冲刺结束后自测脉搏,“(10秒钟)30次!”杨方旭大口喘着气走出泳池,“膝盖这里没什么反应,但肌肉特别酸痛。”

在山东省运动康复研究中心,记者看到了一份杨方旭的每周训练计划,详细列着杨方旭每周的训练内容,一般是半天陆上半天水中,主要包括肌力恢复、体能训练,还要穿插专项训练。从手术后一周开始,杨方旭的康复训练已经进行了4周,效果良好。

手术后,杨方旭有机会去国外康复,也可以去北京,但她选择了留在山东,一个主要的原因是害怕一个人在那里孤独。虽说领导和队友经常过来看她,但在康复训练的时候,她一个人难免孤单,为了提高她的训练兴趣,康复团队专门配备了两名康复师陪她一起练,杨方旭做到的,康复师也要做到,杨方旭终于有了教训一下对方的机会,当康复师训练的时候,她在一边掐着表,不停地提醒对方提高强度,看到两名康复师被“虐”,杨方旭高兴地笑着。“杨方旭练得怎么样不知道,反正我们是被训练出来了。”俩人开玩笑说。

坐在泳池边的杨方旭,摸着自己伤痕累累的腿,一块一块地给记者介绍哪块伤疤怎么来的。伤病对一名运动员来说很平常,离开赛场很久的杨方旭不禁想起了正在征战联赛的队友:“球队现在还是太年轻,关键分把握不住,我去看了两个主场,坐在场边干着急,恨不得马上登场。下一场不会去现场看了,在场下干着急的感觉太难受了。”

好在,经过这段时间的训练,她的身体已经没有大的问题,经过康复团队和教练团队商量,从下周起,杨方旭就可以跟队训练了。虽然弹跳受限,还不能打比赛,但可以跑,可以进行有球训练,与队友一起交流,是件很快乐的事儿。“我争取能赶上联赛的后半段,但可以肯定的是,参加明年的全运会预赛没问题。”杨方旭说。

差错投诉:96706 发行投诉:(0531)85196528 邮政投递投诉:11185 全省统一零售价:1元
本报在国内北京、沈阳、济南东、济南西、青岛、烟台、潍坊、滨州、淄博、泰安、济宁、临沂、枣庄、德州、聊城、菏泽、东营、威海、日照、莱芜同时卫星传版印刷 大众华泰印务公司(大众日报印刷厂)印刷