

运动准备不足 男子打出“网球肘”

运动损伤“偏爱”中年人？这些正确的运动方法要牢记

□本报记者 刘菊

随着健康理念深入人心,越来越多的人开始注重通过运动保持健康。但同时,因不恰当的运动方法而出现运动损伤的情况也随之增多。“近年来,运动损伤的发生率逐年上升。”哈尔滨市第四医院康复科副主任刘阳介绍,随着年龄增长,人体机能下降,中年人机体修复能力较年轻人弱,加上运动前后准备不足,更受运动损伤的“偏爱”。近期,科室便接诊了不少“网球肘”、滑膜炎患者。

肌肉力量、运动准备不够 男子打球打出“网球肘”

陈先生(化名)今年49岁,是一位羽毛球爱好者,因为工作忙碌,他只有周末才会和朋友约着打球。近日,他打完一场球后,感觉右手肘部有些疼,但自认为身强力壮,一点疼痛不要紧,歇歇就好了,所以他也没当回事。可这疼痛并没有因为休息而减轻,反倒越来越重,后来连提裤子都会疼,为此,他找到刘阳就诊。

经检查,刘阳诊断他为肱骨外上髁炎,也就是大家常说的“网球肘”,病因与他的肌肉经常外旋发力加上不当运动有关。“其实‘网球肘’更常见于业余选手,原因就是专业运动员几乎每天都会科学训练,肌肉力量很强,且运动前后都会进行充分的热身、拉伸。而业余选手,就像陈先生,一周也就进行1至2次运动,不能被称为有运动习惯,肌肉力量不够,但打球又需要这个力量,肌肉就会强行发力,久而久之就容易损伤。此外,运动前后的准备工作也不够,而且总想挑战自我,多种原因下,就容易出现运动损伤。”刘阳介绍,打网球、乒乓球、羽毛球等需要打出旋转球的人,容易出现“网球肘”。

结合情况,刘阳为陈先生进行了冲击波治疗,并结合情况,为他开出“运动处方”,指导他

进行力量训练,助他重回球场。

运动损伤的康复是一个过程 不要“见好就收”

刘阳介绍,除了“网球肘”,走路、跑步不当导致的足跟痛、大腿痛、滑膜炎等筋膜、肌腱受损也比较常见。这与运动量过大,运动热身、拉伸不够有关。

“‘网球肘’、筋膜炎等损伤,不一定只有运动才会出现,长久的劳损也可能导致。需要注意的是,像膝关节半月板损伤、跟腱断裂等运动损伤是不可逆的。但筋膜、肌腱在出现损伤时,及时就诊是可逆的,不要让疾病反复发作。”刘阳介绍,经常有患者咨询,表示自己的筋膜炎屡治不好,其实不是没治好,而是损伤后,要给患处一个修复的时间,再配合康复治疗 and 适当锻炼,是可以治愈的,且因锻炼加强了力量,肌腱、筋膜也不会那么容易受伤了。但患者往往都是刚治疗了一段时间,感觉不肿了、不疼了,就不再休息、治疗,着急回归正常的工作、运动生活中,在这过程中,就可能加重损伤,这也是为什么很多人觉得自己的“老伤”总是频繁发作的主要原因。

刘阳建议,出现运动损伤,一定要在医生指导下,全周期做好康复治疗 and 训练,不要感觉自己行了,就停止治疗。

如何运动保持健康? 这些正确方法要牢记

为帮助市民正确运动,刘阳分享了运动“秘笈”。首先要养成运动习惯,保证一周至少进行3次30分钟以上的中等强度运动。

其次是做好运动准备,运动前要进行5至10分钟的热身,这个热身不是简单地绕绕手腕、扭扭腰等简单动作,而是让身体热起来的全身性有氧运动,如跑、跳、做操等,等身体热起来,再进行大强度的运动。运动后拉伸也非常重要,在运动完后,要立刻对大腿前后侧、小腿前后侧、踝关节内外侧等位置进行全方位拉伸,这样不仅可以快速排泄掉运动中形成的乳酸,还能让肌肉快速回到排列上。

第三是进行高强度运动后,不要立刻休息。“运动是一个持之以恒的事,不要觉得我今天跑了很多公里,那我歇一个月再运动,这样是不提倡的。”刘阳建议,运动要循序渐进,先进行少量运动,等心肺功能、肌肉力量都提高后,逐渐加大运动量。进行完高强度运动后,不要“躺平”,应继续进行少量运动,逐渐停下。

运动后,如果身体出现了持续性疼痛、肿胀,或强度剧烈且经过冰敷、休息都无法缓解时,建议及时到医院就诊。

脸和脖子两个颜色 10岁女孩脖子“洗不干净”

医生提醒:“黑脖子”可能是疾病的信号

□本报记者 徐日明

28日,10岁的女孩丫丫(化名)不情愿地来到了哈尔滨市第二医院内分泌科就诊。丫丫的脸和身体颜色正常,唯有脖子是黑色的,黑脖子的真正原因令家长担忧不已——虽然才10岁,但丫丫的糖尿病已经相当严重,血糖超过正常范围的6倍以上。

10岁女孩喜欢穿高领衣服 “我不想让他们笑我脖子黑”

“我不想被他们笑。”面对采访,丫丫的关注点仍然在脖子的颜色上,显然她仍然没能理解“黑脖子”的隐患。据了解,丫丫身高152cm,体重已达到60公斤。

该科主任、医学博士冷蕾介绍,丫丫患的是黑棘皮症,常见原因是肥胖导致高胰岛素血症、胰岛素抵抗。当体内胰岛素过高时,刺激皮肤角质细胞和纤维母细胞增殖,出现皮肤颜色加深,并呈乳头状和天鹅绒样增生,多发生于皮肤皱褶部位,如颈部、腋窝、腠窝、乳房下和腹股沟区等部位。出现黑棘皮症,往往预示着可能伴有糖代谢异常,甚至代谢综合征等,女孩还可能会出现多囊卵巢综合征。

经检查,丫丫的胰岛素水平是正常人上限的6倍以上,血糖也出现异常,诊断为糖耐量异常。

“黑脖娃”清一色是小胖孩儿 肥胖与Ⅱ型糖尿病是“姐妹病”

在内分泌科的病房中,16岁的小强和12岁的小明同样因为“黑脖子”住院,他们同属Ⅱ型糖尿病,这3个小患者都是胖孩子。

家长历数他们的生活和饮食习惯时痛心疾首:不运动,吃外卖、汉堡,喝可乐,上下学有车接送……这一系列原因综合在一起,让这些未成年人在不良的生活习惯中变得肥胖。冷蕾表示,肥胖与糖尿病是一对相爱相杀“姐妹病”,糖尿病患者中80%是肥胖者,60%肥胖患者有糖耐量低减。

长期持续肥胖者,糖尿病发病率明显增高,可高达普通人群的4倍之多,目前糖尿病发病率逐年增加,糖尿病发病年龄逐渐提前,临床上少年、青年Ⅱ型糖尿病显著增加,其中最多的是肥胖者。肥胖可合并许多代谢紊乱,包括糖耐量低减、高胰岛素血症胰岛素抵抗及动脉粥样硬化等,这些代谢紊乱常可引起糖尿病。

Ⅱ型糖尿病患者逐年增多 每5个孩子中就有1例超重患儿

《中国居民膳食指南(2022)》数据显示,6至17岁儿童青少年超重肥胖率高达19%,意味着每5个儿童青少年中就有1例超重肥胖患儿,并且超重和肥胖儿童的患病率近年呈显著增长趋势。儿童青少年时期的肥胖会显著增加未来心血管死亡率和全因死亡率,儿童时期肥胖者在成年期发生糖尿病的风险是体重正常者的24倍左右。多项研究证实,儿童青少年超重和肥胖与多种并存疾病和并发症有关。

家长要通过科学的饮食营养、积极的运动治疗、规范的药物治疗及心理干预等措施,预防和控制青少年儿童肥胖问题,减少相关并发症的发生。

